Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारोपचार

विज्ञान सर्वत्र पूज्यते

अ.वि.गृह प्रकाशन
पुणे

डॉ. कृ. श्री. म्हसकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्
पुस्तक संख्या 55 म/8
पञ्जिका-संख्या 23663
पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई सज्जन पन्द्रह दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं० ५५ म/४
आगत सं० २३६६३
तिथि० ६ आषाढ़ २००६
गुरुकुल ग्रन्थालय काँगड़ी.

CHECKED 1973
Initial

स्टाक प्रमाणीकरण १०-७-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारोपचार

लेखक

डॉ. कृ. श्री. म्हसकर

एम्. ए., एम्. डी., बी. एस्सी., डी. पी. एच्., डी. टी. एम्. अॅन्ड एच्.

आहार व शरीरपोषण, प्रकृतिविज्ञान व रुग्णपरिचर्या

इत्यादि ग्रंथांचे लेखक

किंमत] १९४७ [पांच रुपये

अ. वि. गृह प्रकाशन, ६२४ सदाशिव, पुणें २.

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगडी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुद्रक-प्रकाशक
वि. गं. केतकर, लोकसंग्रह छापखाना, ६२४, सदाशिव पेठ, पुणें २.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अर्पणपत्रिका

पुणें अनाथ-विद्यार्थी-गृह संस्थेनें चालविलेल्या अमोल जनसेवेबद्दल व शिक्षणकार्याबद्दल कृतज्ञता दर्शविण्याकरितां व आर्थिक मदत मिळवून देण्याकरितां, ग्रंथकार हें पुस्तक नम्रतापूर्वक संस्थेला अर्पण करीत आहे.

—कृ. श्री. म्हसकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रस्तावना

शरीरपोषणाचें महत्त्व वैद्य वर्गाला व सामान्य जनतेला आतां पटूं लागलें आहे व आरोग्यरक्षण नीट रीतीनें करतां यावें म्हणून आहाराकडें सर्व जण बारकाईनें पाहात आहेत. पाश्चात्त्य देशांत ह्या विषयाचें महत्त्व पटायला लागून चाळीस वर्षें झालीं; पण एवढ्या अल्पकालांत आहारविज्ञान (dietetics) व पोषणशास्त्र ह्यांत त्यांनीं फार प्रगति केली आणि ह्या-पुढेंहि ती आणखी होतच राहील. रोगांचें उच्चाटन अनेक उपचार व निवा-रण मार्गांनीं होत आहे; तरी पण, शरीर-प्रकृति सुधारल्यास व आरोग्य वाढविल्यास रोगांस शरीरांत थारा कमी मिळेल व आयुर्मर्यादा वाढेल असें त्यांना खात्रीनें वाटतें. प्रकृति सुधारण्याच्या व आरोग्य वाढविण्याच्या अनेक मार्गांपैकीं एक, आहार व त्याचे घटक होत. ह्याच आहाराचा उपयोग रोगांवर रोगप्रतिकारार्थ व रोगोपचारार्थ करतां येणें शक्य आहे असें त्यांना आतां वाटतें. आहार-न्यूनतेच्या रोगांवर योजलेले आहारोपचार ह्या विश्वासाचें प्रमुख उदाहरण होय.

आहाराचा व अन्नपदार्थांचा रोग-प्रतिकारार्थ व रोगोपचारार्थ उपयोग अनादि कालापासून वैद्यकवर्ग व जनता करीत आली आहे खरें; पण हें सर्व ज्ञान अनुभवावर आधारलेलें होतें. वैद्य जेवढा कुशाग्र बुद्धीचा व थोर अनुभवाचा, तेवढ्या प्रमाणांत त्याचे निर्णय विश्वसनीय ठरत. ह्या निर्णयांसहि आतां शास्त्रीय कसोटी लावतां येते व कसोटीला उतरतील तेवढ्यांनाच वैद्यक शास्त्रांत स्थान मिळत आहे.

रोगांविषयीं माहिती अनेक परीनें वाढत आहे; त्या सर्वांचा फायदा आहारविज्ञान घेत आहे व इतर उपचार पद्धतींशीं सहकारिता करीत आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मधुमेहांत व फेंपऱ्यांत आहारोपचारांस (dieto-therapeutics) अत्यंत महत्त्व आहे व ज्वरांत तसेंच हृदय, मूत्रपिंड, इत्यादि अवयवांच्या विकारांवरील उपचारांत आहार व अन्नपदार्थ ह्यांकडून फार मदत मिळत आहे. वैद्य वर्गाला ह्यापुढें पोषणशास्त्र (science of nutrition), आहारविज्ञान व सूपशास्त्र (art of cookery) ह्यांकडे दुर्लक्ष करणें अशक्य आहे येवढेंच नव्हे, तर रोग्याला खाऊं घालण्याच्या कलाहि त्याला अवगत असाव्या लागतील.

हें पुस्तक मुख्यतः जिज्ञासु जनतेस उपयोगीं पडावें ह्या दृष्टीनें लिहिलें आहे. माझ्या "आहार व शरीर-पोषण" पुस्तकांत अन्नपदार्थांचा व आहारांचा विचार आरोग्यवृद्धीच्या व आरोग्यरक्षणाच्या दृष्टीनें केला आहे. ह्या पुस्तकांत तोच विचार रोगप्रतिकारार्थ व रोगोपचारार्थ केला आहे. वाचकांस वरचेवर "आहार व शरीर–पोषण" ह्या पुस्तकाकडे धांव घ्यावी लागूं नये म्हणून सुरवातीस त्याचीं मूलतत्त्वें दिलीं आहेत व शेवटीं ज्या विश्लेषणांवर (analysis) हीं शास्त्रें अवलंबून असतात त्यांचे उपयुक्त तेवढे तक्ते दिले आहेत.

हें पुस्तक वाचतांना पदोपदीं आयुर्वेदांतील आहारोपचारांची व पथ्यापथ्य विचारांची आठवण अनेक वाचकांना येईल. पाश्चात्त्य पद्धति व आयुर्वेद पद्धति यांची सर-मिसळ करणें सयुक्तिक न वाटल्यानें व आयुर्वेदीय विचार बऱ्याच ठिकाणीं कोते वाटल्यानें ते सर्व एका निराळ्याच भागांत दिले आहेत. तसेंच महात्माजींनीं पुढें आणलेली निसर्गोपचार पद्धति शक्य तेवढ्या स्पष्टतेनें मांडली आहे; त्याच्या उपयुक्ततेच्या मर्यादा सूज्ञ वाचक ओळखतीलच.

हें पुस्तक लिहिण्यासाठीं ज्या अनेक ग्रंथांची मदत घेतली, त्यांचा उल्लेख शेवटीं केलाच आहे. ह्या सर्व ग्रंथकर्त्यांचा व ज्या अनेकांचे, ग्रंथविस्तार भयास्तव आभार मानणेंहि अशक्य, त्या सर्वांचा मी अत्यंत ऋणी आहें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या पुस्तकाची प्रेरणा अनाथ विद्यार्थी गृहाच्या हायस्कूलचे मुख्य अध्यापक डॉ. ग. श्री. खैर ह्यांनीं केली, त्यांनींच हें पुस्तक प्रकाशण्याची जबाबदारी उचलली व त्यांचे सक्रीय आभार मानण्याचा मार्ग दाखविला, ह्यांबद्दल मी त्यांचा फार आभारी आहें. त्याचा अल्पसा मोबदला म्हणून ह्या पुस्तक प्रकाशनाचे सर्व हक्क अनाथ विद्यार्थी गृहास देण्यास मला अत्यंत आनंद होत आहे.

मुंबई माता-बालसंगोपन संस्था,
नं. १०, बी. डी. डी. चाळ, डिलाइल रोड,
मुंबई नं. ११
ता. १० मे १९४७

कृ. श्री. म्हसकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकाशकाचें निवेदन

केवळ महाराष्ट्रांतच नव्हे, तर भारतवर्षांत जे सुप्रसिद्ध शास्त्रज्ञ आहेत त्यांमध्यें डॉ. कृ. श्री. म्हसकर यांची गणना केली जाते. वैद्यक शास्त्रांतील अधिकारी लेखक म्हणून त्यांचा परिचय महाराष्ट्रीय वाचकांना आहे. लोकांचें आरोग्य सुधारावें म्हणून मासिकें–वृत्तपत्रें यांत त्यांचें लेखन चालूं असतेंच, पण आहार व शरीरपोषण, प्रकृति विज्ञान* अशीं अनेक महत्त्वाचीं पुस्तकेंहि त्यांनीं लिहिलीं आहेत. व्यक्तीनें आजारी पडूं नये म्हणून शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता पटवून देण्यासाठीं त्यांनीं किती तरी व्याख्यानें दिलीं आहेत, आणि त्यांचें हें प्रचारकार्य उत्साहानें चालूं आहे. मुंबई सरकारनें नेमलेल्या शारीरिक शिक्षण समितीचे सदस्य या नात्यानें त्यांचें कार्य शिक्षण क्षेत्रांतील कार्यकर्त्यांना मोलाचें वाटलेलें आहे.

डॉ. म्हसकर यांचा "आहार व शरीर पोषण" ग्रंथ वाचल्यानंतर त्यांचा पुढचा भाग म्हणून प्रस्तुत ग्रंथासारखें लेखन जरूर आहे असें आम्हांस वाटत होतें. प्रसंगानें तशी कल्पना त्यांना सुचविल्याबरोबर त्यांनीं ती अल्पावधींतच मूर्त स्वरूपांत आणली व हा ग्रंथ पूर्ण केला. यावरून डॉक्टरांच्या व्यासंगाची, अनुभवाची व या क्षेत्रांतील अधिकाराची कल्पना वाचकांना येईलच.

---

* आरोग्य परिचारिकेचा मार्गदर्शक, महिलांचा गृहवैद्य, शरीर-सौष्ठव, शारीरिक शिक्षणाचें ध्येय, मुलींचें आरोग्य व व्यायामविषयक प्रश्न इत्यादि.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अशा थोर गृहस्थांनीं आमच्या विनंतीस मान देऊन ' आहारोपचार ' हा ग्रंथ लिहिला आणि संस्थेस देणगी म्हणून त्याचे ' नित्याधिकार ' दिले यासाठीं आम्ही त्यांचे आभारी आहों. मराठी भाषेंत असा ग्रंथ प्रथमच निर्माण होत आहे.

आहाराचें महत्त्व प्रत्येक मनुष्यास आहे. आहार जसा जीवनास आवश्यक तसाच त्याचा अतिरेक अपायकारक असतो हें सामान्य माणसास कळतें परंतु, अनाहारापासून प्रमाणबद्ध आहारापर्यंतच्या पायऱ्या कोणत्या याचें ज्ञान असणारे विरळे. प्रकृति चांगली ठेवण्यास जसा व्यायाम उपयुक्त तसा शास्त्रशुद्ध आहार होय. पण शास्त्रशुद्ध आहार कसा करावा, अपचन कां होतें, कोणत्या आजारांत कोणता आहार गुणकारी आहे हें या ग्रंथांत डॉ. म्हसकरांनीं विस्तारानें परंतु सुबोध भाषेंत सांगितले आहे. आरोग्य, चिकित्सा, वैद्यक, यांवरील पौर्वात्य आणि पाश्चिमात्य ग्रंथांचा त्यांनीं आधार घेतलाच, परंतु त्यांस आपल्या अनुभवाची जोड दिल्यानें त्यांच्या सूचनांचें महत्त्व वाढलें आहे. त्याचप्रमाणें आपल्या देशांतील ऋतुमानानुरूप निर्मित होणारीं फळें, धान्यें यांचा त्या त्या काळांत उपयोग कसा करावा याचा ऊहापोह या ग्रंथांत केलेला आहे.

आजाऱ्याला ज्याप्रमाणें औषधाचें प्रिस्क्रिप्शन डॉक्टर देतात तसेंच पाश्चात्य देशांत खाण्यापिण्याबाबतहि देतात. आजाऱ्यासाठीं त्या देशांत "अन्नाचे अनेक प्रकार तयार करतात तसे आपल्याकडे प्रचलित नाहींत, त्यामुळें पाश्चात्य प्रकार या पुस्तकांत घ्यावे लागतात." असें लेखकानें लिहिलें आहे. तथापि 'आपल्याकडील अन्नपदार्थ व जीं अन्नें अनुभवानें सयुक्तिक वाटलीं.' तींहि त्यांनीं दिलीं आहेत. या माहितीचा कुटुंबियांप्रमाणें डॉक्टर आणि वैद्य वर्गासहि उपयोग होईल. हीच माहिती या ग्रंथांत मुख्यतः दिली आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्नांतील घटक, ते न कळल्यामुळें होणारे रोग, आहारन्यूनतेमुळें होणारी हानि यांची माहिती व त्यांवर उपाय या ग्रंथांत सांगितले आहेत. हें ज्ञान प्रत्येक नागरिकास असणें अवश्य आहे. या ग्रंथानें हें कार्य चांगलें होईल असा आमचा विश्वास आहे.

हा ग्रंथ, ही डॉ. म्हसकरांची अ. वि. गृहास देणगी आहेच, पण समाजालाहि आहे. हें कार्य त्यांनीं आपुलकीनें केल्याबद्दल आम्ही त्यांचें पुनः आभार मानतों.

पुणें, विद्याभवन
१२ डिसेंबर, १९४७

वि. गं. केतकर
कार्याध्यक्ष

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषयानुक्रम

भाग	विषय	पृष्ठ
१	उपोद्‌घात	१–७
	इतिहास-- शरीरांतील साम्यावस्था व त्रिधातु जीवनसत्त्वें व पूगांचे अंतस्त्राव–	
२	आयुर्वेद व आहारोपचार	८--२६
	विरुद्ध भोजन, रस (१३) उष्ण व शीत वीर्य (१७) ज्वर, खोकला, राजयक्ष्मा (क्षय) (२०) वांती, अतिसार, रक्तपित्त, अग्निमांद्य, प्रमेह–मधुमेह (२३) गुल्म, पांडुरोग, आहाराचे सहा वर्ग (२५).	
३	निसर्गोपचार व आहार	२७--३३
४	आहार व शरीरपोषण	३४--४५
	व्याख्या (३४), उष्मैकं (३७), घडामोड (३९) वर्ग व रचना (४१), समतोल आहार (३२), शरीराची ठेवण (४४).	
५	अन्नघटकांच्या सुप्तशक्ति	४६--४९
	जीवनमूल्य (४८), वीर्य, उत्तेजन शक्ति (४८), हवामान (४९).	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६ आजाऱ्यांचे आहार ५०--७१

आहाराची मूलतत्वें (५१), आहाराचें प्रिस्क्रिप्शन सहनशक्ति (५५), आहाराचे उद्देश (५६), विशिष्ठ आहार (५८), मिचेलचा (६१), फ्लेचरचा (६४), विशिष्ठ आहाराचे प्रकार (६६), आहार-पर्याय (६६), आहार-वर्ग (६८).

७ आजाऱ्यांचीं अन्नें ७२-९६

नियम (७६), पेयें (७७), दुधाचे प्रकार (७८), अर्धवट पातळ प्रकार (७९), अंड्याचे प्रकार, (८०), मांसाचे पातळ प्रकार (८२), मऊ प्रकार (८४), धान्यें, पिष्टे भाज्या (८७), फळें (९०), सॅलड व ड्रेसिंग (९०), दूध, चीझ (९२), मुक्षुद (९३), मांस-मासे. (९६)

८ विकृति विज्ञान व आहारोपचाराची मूलतत्वें ९७—१०८

१. मधुमेह, २. स्थूलता, ३. कृशता, कुपोषण, (९९) ४. संधिवात, गाऊट, ५. कालिक संधिवात, ६. आहार-न्यूनतेचे दोष, (१०१), ७. पिण्याच्या पाण्याचे दोष, ८. जंतुदोष, ९. कालिक जंतु-दोष, १०. जठराचे विकार, ११. जठरव्रण, १२. कार्याभाव व विकृति, (१०३). १३. पचन-प्रतिबंधक विकृति, १४. आंतड्याच्या विकृति, १५. कार्याभावाचे जुलाब, १६. मोठ्या आंत-ड्याच्या विकृति, १७. बद्धकोष्ठ, १८. जुलाब, १९. यकृताच्या विकृति, २०. हृद्रोग (१०६), २१. मूत्रपिंड विकार, २२. फेफरें, २३. त्वचेचे रोग, २४. अंतस्त्रावी पूगांच्या विकृति. विरुद्ध आहार (१०८).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

९ नैसर्गिक अवस्था व आहार १०९–११८

१. बालपण, २. वृद्धावस्था, ३. गर्भारपण (११०), ४. स्तन्यपान. (११६).

१० उद्योग व आहार ११९–१२२

१. सैनिक, नाविक, २. सामने शर्यती, ३. गवई वक्ते (१२२).

११ आहार न्यूनतेमुळें होणारे रोग १२३–१५५

१. मनावरील ताब्याचा अभाव, २. पोटदुखी, ३. रक्तक्षय व सूज, ४. वाढ खुंटणें, ५. मधुमेह (१२५), ६. स्थूलता (१३२), ७. सडपातळता व कृशता (१४१) ८. उपवास, (१४५) ९. झुरणी १०. कुपोषण, ११. सांध्याचे रोग (१४७) १६. गाऊट, (१५०), १७. पाण्याचा उन्माद (१५४) १८. इतर रोग (१५५).

१२. अन्नपदार्थांच्या चुकांमुळें होणारे रोग १५६–१६१

१. रोगी जनावरांचें दूध, २. दूषित जलचर, ३. चहा–कॉफी, ४. साखर, ५. गाजरें, ६. धान्यें मका, खेसरी डाळ (१५७), ७. अर्गट विषबाधा, ८. पेलाग्रा (१५८), ९. अन्नपदार्थांचा हळवे-पणा (१५९).

१३ अन्न–घटकांतील चुकांमुळें होणारे रोग १६२–१८४

१. प्रथिन, २. मेद, (१६५) ३. कर्बोदकें, ४. जीवनसत्वें, ५. जंतुदोष, दंतरोग, (१६६) ६. रातांदळ, डोळयाचे रोग, (१६९) ७. बेरी-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेरी, (१७१)८. रक्तपित्त, मुडदूस, हाडदुखी, (१७३) १०. रक्तक्षय, गर्भस्त्राव, ११. लवणांची न्यूनता, (१७६) १२. खट, स्फुर, योद, लोह (१८३).

१४ अंतस्त्रावी पूगांचे रोग व मांसल आहार १८५–१९३

१. स्वादुपिंड व मधुमेह (१८५) २. यकृत व रक्तक्षय, क्लोरोसिस (१८७), ३. कष्टसाध्य रक्तक्षय (१८९), ४. घाटापूग व गॉयटर (१९१), ५. अधिवृक्क व अँडसिनचा रोग (१९२), अधोरुह व जलमेह (१९३).

१५ ज्वर व आहारविज्ञान १९४–२२८

आहाराची धोरणें; देण्यायोग्य अन्नपदार्थ; ज्वराच्या तीन प्रकारांतील आहार :—तीव्र, सौम्य व कालिक (२०२); कालिक ज्वरानंतरचा आहार (२०४). १. नवज्वर (२११), २. विषमज्वर, ३. क्षयरोग (२१७), त्वचेचा क्षयरोग ४. स्कार्लेट ज्वर (२२३), ५. गोंवर, ६. गालगुंड, ७. डांग्या खोकला, ८. इन्फ्ल्यूएन्झा, ९. मेनिनजायटिस, १० घटसर्प (२२५), ११. धांवरें, १२. तीव्र संधिज्वर, १३. वाखा, १४. हिंवताप, १५. धनुर्वात, १६. प्रसवोत्तर ज्वर, १७. टायफस, १८. देवी.

१६ पचनव्यूहाचे रोग व आहार २२९–२६७

(१) अन्ननलिकेच्या विकृति (२३१).
(२) जठर विकृति (२३२).
जठराचा शोथ, जठर व द्वादशनींतील व्रण,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्तस्त्राव, कर्कव्रण, आम्लातिशय, अम्लाचा अभाव, जठराकुंचन.

(३) आंतड्यांचे रोग (२४५).

१. मलावरोध, २. मूळव्याध, ३. अपचन, ४. पोटदुखी (२५१), ५. गुबारा; ६. जुलाब, ७. मोठ्या आंतड्याचे विकार, ८. शोथ, ९. व्रणजन्य शोथ (२५६), १०. क्षयजंतु व शोथ, ११. अपेंडिसायटीस, १२. आंव, १३. संतप्तता (२५८), १४. रक्तातिसार, १५. क्षयव्रण, १६. जलोदर.

(४) यकृताचे रोग (२५९).

१. आक्रसणे, २. कावीळ, ३. पित्तव्यूहाचे रोग, ४. पित्ताशयाचे रोग, ५. स्वादुपिंडाचे रोग (२६७).

१७ श्वसनव्यूहाचे रोग २६८–२६९

१. दमा, २. खोकला, ३. रक्त पडणें.

१८ हृद्रोग व रक्तवाहिन्यांचे रोग २७०–२७७

१. हृदयशूल, २. रक्तवाहिन्यांची कठीणता. ३. रक्तदाब (२७६),

१९ मूत्रोत्सर्जनव्यूहाचे रोग २७८–२८७

१, तीव्र व कालिक. २. कटोऱ्याचा शोथ, ३. परमा (२८५), ४. मुत्राच्या विकृती, ५. मूतखडे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२० नसाव्यूहाचे रोग २८८–२९८

१. हळवेपणा, २. क्षुधानाश, ३. नसाशूल, ४. निद्रानाश, ५. मिग्रेन (डोकेदुखी) ६. फेंफरे (२९३).

२१ त्वचेचे रोग २९९–३००

१. इसब.

२२ शस्त्रक्रियेच्या रोग्याचा आहार ३०१—३०६

१. जठर व द्वादशनी (३०३), २. अंत्रपुच्छ, ३. मोठें आंतडे, ४. गुद, ५, वेशुद्धी, ६. भाजल्यास आहार (३०६).

२३ उपसंहार ३०७–३१०

कोष्टकें—(३११ ते ३४४)

१. समानार्थ वजनें–मापें २. अन्नपदार्थांचे घटक, उष्मैकं (३१२), ३. अन्नपदार्थांतील जीवनसत्त्वें (३२२), ४. अन्न पदार्थांतील धातु (३२९), मीठप्रधान अन्नपदार्थ (३३३), ५. क्षारीय व अम्लरक्षा (३३४), ६. जठर रिकामें होण्याचा काल (३३५), ७. अन्नपदार्थातील चोथ्यांचें प्रमाण (३३५), ८. स्त्री–पुरुषांची वयपरत्वें वजनें (३३६), आधारग्रंथ (३४४), सूची (३४७). ९. शब्दकोश (३५७).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारोपचार

भाग १ ला

उपोद्घात

योग्य अन्नपदार्थ सेवनानें प्रकृति उत्तम राखतां येते, रोगप्रतिकार-शक्ति वाढवितां येते व दीर्घायुष्य मिळवितां येतें, हें ज्ञान अनादिकालापासून सर्वांना स्वाभाविकत: अवगत असतें आणि त्याचबरोबर प्रकृतींत बिघाड झाल्यास ह्याच अन्नपदार्थांच्या विवक्षित उपयोगानें प्रकृति थोडी तरी ताळ्यावर आणतां येईल असा विश्वास बहुतेक सर्वांना असतो. आहारोपचार (Dieto-therapeutics) हेच होत.

अन्नपदार्थ व आहारोपचार यांविषयीं अशा कल्पना विसाव्या शत-काच्या सुरुवातीपर्यंत अनुभवावर आधारलेल्या होत्या; पण पोषण-शास्त्र जसजसें वाढूं लागलें तसतसें त्यांतील कांहीं कल्पना सोडून द्याव्या लागल्या. शास्त्रीय संशोधनावर आधारलेल्या निर्णयांनुसार अन्नपदार्थांचे गुणदोष ओळखतां येऊं लागले व आहाराची आणि आहारोपचारांची योजना नवीन तऱ्हेनें होऊं लागली. आहाराच्या बाबतींत नैसर्गिक परिस्थितींत राहणाऱ्या अनेक पशूंकडे, विशेषत: मानवाच्या अलीकडील मर्कटपिढीकडे बोट दाख-विण्याची व त्यांजपासून उपदेश घेण्याची एक प्रथा कांहीं समाजांत अजून आढळते आणि त्यांच्यांत आजारीपण आढळतच नाहीं असेंहि सांगण्याचा आग्रह आढळतो. पशूंतहि अनेक रोग असतात हें कोणताहि शिकारी सहज सांगूं शकेल. भक्ष्य मिळविण्यासाठीं नाइलाजास्तव त्यांस जंगलांत भटकावें लागतें. ते जास्त आजारी पडले म्हणजे आडोशाच्या जागीं, आपण कुणाच्या भक्ष्यस्थानीं पडूं नये म्हणून बिळांत किंवा गुहेंत लपून राहतात. आजारी-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पणामुळें अन्न मिळविण्याची रोजची मेहनत करणें त्यांस शक्य नसतें; तशा स्थितींत त्यांस किडे, मुंग्या, उंदीर वगैरे लहान प्राण्यांपासून फार त्रास होतो व ते त्यांच्याहि भक्ष्यस्थानीं पडतात. आजारीपणांतील त्यांचें लंघन ह्याच लाचारस्थितीमुळें होय व आजार बळावला तर हें लंघन आमरण घडतें.

आपत्कालीं, आजारांत, लाचारस्थितींत अन्न मिळावें म्हणून मानवानें आपल्या प्रयत्नानें आपल्या आहाराचें क्षेत्र वाढविलें. वनांत आढळणारे पशु, पक्षी, कीटक तसेंच पानें, फुलें, फळें, कंदमुळें ह्यांवरच आपली उपजीविका अवलंबून न ठेवतां आपल्या आवडत्या फळांचीं, कंदांचीं बीजें पेरण्यास, धान्यें पेरण्यास व त्याकरितां जमीनीची मशागत करण्यास आणि आपले आवडते पशुपक्षी बाळगण्यास त्यानें सुरुवात केली. पोटभर अन्न वेळचे वेळेवर मिळण्यासाठीं, प्रकृति उत्तम राहण्यासाठीं, वंश– रक्षणासाठीं त्याला आहे त्या पदार्थांची (Food articles) उपयुक्तता वाढवावी लागली. ही त्यानें अन्नपदार्थ सांठवून, पुरून ठेवून, वाळवून, दळून, शिजवून अशा अनेक तऱ्हांनीं वाढविली व वनांत सहज मिळणाऱ्या अन्न-पदार्थांवर व पशुपक्ष्यांवर तो कमी विसंबूं लागला. नुसत्या शिजविण्याच्या कृतीनें किती तरी नवीन-जुने अन्नपदार्थ त्याला उपयोगांत आणतां येऊं लागले; अन्नांची रुचि वाढली, त्यांची मिसळ करतां आली व मानवाच्या आहाराला निराळेंच स्वरूप येऊं लागलें. प्राचीन काळीं प्रत्येक माणसास अन्न-पदार्थ मिळविण्यासाठीं पन्नास चौरस मैल क्षेत्र लागत असे. आतां अन्न-पदार्थ उत्पन्न करण्यासाठीं, त्याच्या सांठ्यासाठीं, तें तयार करण्यासाठीं एका चौरस मैलांत ५४१ माणसांची सोय उत्तम रीतीनें होऊं शकते! अन्नाची शाश्वती वाटूं लागल्यावर व शरीरशक्तीपेक्षां बुद्धिशक्तींत जास्त आनंद वाटूं लागल्यावर त्याचा आहार कमी कमी होत चालला. बुद्धि–जीवी माणसास योग्य असा आहार, ह्यापुढें आणखीहि कमीकमी होत जाण्याचे संभव वाढत आहेत.

आहारविज्ञानाच्या (डायेटेटिक्स) व पोषणशास्त्राच्या अभ्यासास १९ व्या शतकांत सुरुवात झाली. लाव्हवॉझीरनें १७८० सालीं शरीरांत प्राणवायूचें महत्त्व समजावून सांगितलें. १८२४ मध्यें प्रौटनें जठर–रसांतील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हायड्रोक्लोरिक अम्लाचा शोध लावला. १८२८ मध्यें वहलरनें मूत्रांतील यूरिआ कृत्रिम रीतीनें रसायनशाळेंत करून दाखविली. १८४२ मध्यें लीबिगनें शरीरांतील घडामोड वर्णिली व अन्नपदार्थ आणि शरीरांतील अवयव यांचें साम्य दाखविलें. १८५७ मध्यें कार्ल-फॉन व्हॉइटनें नत्र अन्न-पदार्थांची शरीरांत आवक व मूत्रांतून यूरिआ रूपानें जावक ह्यांचे संबंध दाखविले. १८६६ मध्यें त्यानेंच श्वसनावाटें कार्बन-डाय-ऑक्साइड बाहेर पडतो व त्यावरून शरीरांत एका दिवसांत जळणाऱ्या पदार्थांचें परिमाण दाखविलें. १८८५ मध्यें रूबनरनें शरीरांतील आवश्यक घडामोडींचें (Basal metabolism) स्वरूप निश्चित केलें, अन्नांतील प्रत्येक, प्रथिन--मेद--कर्बोदिकें-- घटकांपासून उत्पन्न होणारी उष्णता निश्चित केली व शरीरांत उत्पन्न होणाऱ्या उष्णतेचे व अन्नाच्या जळणाचे संबंध दाखविले.

आहारांतील दोषांमुळें व न्यूनतेमुळें (Deficiency) रोग उत्पन्न होत असतील ह्याची कल्पना पाश्चात्यांना पुष्कळ शतकें होती. परन्तु त्याचें निश्चित कारण काय असावें हें ओळखतां येईना. रक्तपित्ती हा रोग (Scurvy) जलपर्यटन करणाऱ्यांत फार असे. पण १६९९ मध्यें लेव्हे-लिननें ह्या रोगावर कच्चे मुळे व कच्चें मांस खावें, व १८२४ मध्यें जॉन मनरोनें लिंबाचा रस घ्यावा हें सांगेपर्यंत रक्तपित्तीनें जगभर फार धुमाकूळ घातला होता. १९१० मध्यें फूकनें 'बेरिबेरी'वर जीवनसत्त्वाचा उपयोग सांगितल्या दिवसापासून जीवनसत्त्वांचा औषधी उपयोग होऊं लागला. हॉपकिन्सनें या प्रयोगास शास्त्रीय स्वरूप देऊन जीवन-सत्त्वांचे पोषणांत, आहारांत स्थान निश्चित केलें. आहारविज्ञान व पोषणशास्त्र यांची उन्नति या पुढील वीस वर्षांत अपरिमित झाली हें आतां सर्व आबालवृद्धांना माहीत आहे.

अनेक रोगांत अनेक आहार उपयुक्त म्हणून सांगितले जात असत. त्यांपैकीं एकच, डॉ० सिपीनें जठरांतील व्रणावर सांगितलेला, शास्त्रीय कसोटीस उतरला आहे. मधुमेहावरच्या आहाराचे अनेक प्रकार आतां ग्रंथांतच राहिले आहेत व बॅंटिंगनें १९२१ मध्यें इन्सुलिनचा शोध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लावल्यापासून मधुमेहीयांचें जीवन अत्यंत सुखावह झालें आहे. ह्या रोगांत अगदीं गणिताच्या भाषेंत कोणता पदार्थ किती खावा हें निश्चयानें आतां सांगतां येतें व आयुष्यमर्यादा वाढवितां येते. मुडदुस (रिकेटस्) व जीवनसत्त्व 'ड' यांचे ऋणानुबंध कॉडलिव्हर तेलामुळें लहानमुलांनाहि आतां पाठ झाले आहेत.

कष्टसाध्य रक्तक्षय (pernicious anaemia) व जीवनसत्त्व 'इ' यांचे संबंध दाखविणें हा आहारसंशोधनाचा अलीकडचा विजय आहे. १९२६ सालीं मर्फीनें यकृताचे व रक्तक्षयाचे संबंध दाखविले व यकृतांत जीवनसत्त्व 'इ' अत्यंत प्रमाणांत असतें हेंहि दाखविलें. यकृत 'ब' व गव्हांतील 'इ' सत्त्व हीं दोन्ही रक्ताक्षयावरील प्रसिध्द औषधें आहेत.

मूत्रपिंडांचे रोग, तसेंच हृदयाचे व रक्ताभिसरणाचे रोग हे शरीरांत अम्लता उत्पन्न झाल्यामुळें होत असावे व ही अम्लता मेदस अन्नपदार्थांच्या सेवनानें येते हें दाखविण्याचे प्रयत्न अगदीं अलीकडचे होत. आहारांत दूध, फळें आणि भाज्या ह्यांना अलीकडे महत्त्व ह्याच विचारसरणीमुळें आलें. अन्नपदार्थांचे रोगोपचारांत व रोगनिवारणांत महत्त्व अजूनहि पूर्णपणें समजावयाचें आहे.

पाश्चात्त्य संशोधकांनीं आहारविज्ञानाचा व आहारोपचाराचा नुसता श्रीगणेशा ह्या तीसचाळीस वर्षांत ओळखला. त्याच्या सर्व बाराखड्या ओळखतां येण्यासाठीं आणखी किती तपें लागतील हें सांगतां येणें कठीण आहे. 'अन्नाद्भवन्ति भूतानि' ह्याचा सूक्ष्म अर्थ यत्किञ्चित् मुंग्यांनीं ओळखला व त्याचे अनेक पर्याय परमावधीस नेले. कोणतीं अन्नें खायला घातलीं असतां प्रजोत्पादनासाठीं राणी, कष्टाचीं कामें करण्यासाठीं नपूंसक मजूर, संघरक्षणासाठीं तसेच नपूंसक हेर व सैनिक हे तयार करतां येतील हें त्यांनीं ओळखिलें; तसें मानवांनाहि प्रयत्नानें ओळखतां येणें शक्य आहे आणि त्या दिशेनें मानवांनीं आजपर्यंत पाळीव जनावरांवर प्रयोग केले आहेत व उत्तम अवलाद उत्पन्न केली आहे. दुधासाठीं दुभतीं जनावरें, कामासाठीं काटक जनावरें, अनेक प्रकारच्या शर्यती जिंकणारीं विशिष्ट रीतीनें पोसलेली जनावरें, सुंदर दिसणारीं जनावरें, दीर्घायुषी जनावरें हीं आहाराच्या मदतीनें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्पन्न करतां येणें शक्य आहे असें त्यांनीं दाखविलें. मानवास हे विचार लागू करणें कठीण आहे खरें, तरी पण, जर्मनीनें दुसऱ्या महायुध्दाच्या पूर्वकाळांत स्वतःचें आर्यत्व परमावधीस नेण्यासाठीं असे कांहीं नियम सक्तीनें सुरू केले व शास्त्रीय विषयांच्या अनेक विभागांत महत्वाची क्रान्ति करून दाखविली. एकटचा आहार-विज्ञानास (Dietetics) व आहारोपचार विज्ञानास (Dieto-therapeutics) हें शक्य नाहीं हें जरी खरें आहे, तरी अजून ह्यांना बराच उच्चांक गांठावयाचा आहे, हें निर्विवाद होय.

आहारन्यूनतेमुळें उत्पन्न होणारे कितीतरी रोग (Dificiency diseases) पूर्वी कष्टसाध्य व असाध्य समजले जात असत ते सर्व आतां थोड्या खर्चांत व आहारांत योग्य ते फेरबदल करून इतर औषधांशिवाय बरे करतां येतात. योग्य आहारामुळें आरोग्य सुधारतां येतें, चढाओढींत विजय संपादितां येतो, गर्भारपण व स्तन्यपानस्थिति (Lactation) शक्तिदायक करतां येतात, वृद्धावस्था सुखावह करतां येते आणि भावी प्रजा सुदृढ होते. योग्य आहार समजल्यामुळें खर्चाची व अन्नपदार्थांची बचतहि होते, कुशलता वाढते, बुद्धि कुशाग्र होते व आर्थिक स्थिति सुधारते. हिंदुस्थानांत जेव्हां जगण्याकरतां खाणें अशी परिस्थिति होती, तेव्हां ग्रेट-ब्रिटन व इतर राष्ट्रें जणू काय खाण्याकरतांच जगत होतीं. इतकी विपुल स्थिति असून देखील आरोग्य जेमतेमच असे. ह्याच ग्रेटब्रिटननें आपत्कालीं आपला आहार कमी करून व सुधारून, "आपण लढण्याकरितां खातों" असें विधान अत्यंत अभिमानानें आपल्या पंतप्रधानांकडून चार वर्षांपूर्वी पार्लमेंटात करविलें व या आहारसुधारणांच्या बाबतींत यःकश्चित् खडूसहि आहारांत महत्वाचें स्थान दिलें. आहारकल्पनांत हल्लीं होत असलेलें परिवर्तन विचार करण्यासारखें आहे.

आहारांतील घटकांचा विवक्षित परिस्थिति निर्माण करण्यास व त्यांतील अंतःस्त्रावी पूगांच्या क्रिया उत्तेजित करण्यास फार उपयोग होतो. भोंवतालची परिस्थिति बदलून (External environment) जीवन सुखावह करण्यासाठीं आजपर्यंत अनेक तऱ्हेचे राष्ट्रीय, सामाजिक व आर्थिक प्रयत्न झाले व त्यांस बळकटी आणण्यासाठीं त्यांस धार्मिक स्वरूपहि देण्यांत आलें.

ज्यू लोकांचा पुष्कळसा जीवनक्रम त्यांच्या धर्मपुस्तकांत सांगितलेल्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनेक आज्ञांवर अजूनहि अवलंबून आहे. उपवास करणें, विविक्षित आहार घेणें, अनेक परिस्थितींतील विश्रान्ति, व्यायाम, अशौच पाळणें, स्वास्थ्याचें (हायजिन) नियम पाळणें वगैरे सर्वांचा उपयोग शरीरप्रकृति सुधारण्याकडें होतो; असेच नियम आपल्या हिंदुधर्मशास्त्रांत व आयुर्वेदांत आहेत. पण तेवढ्यानें भागत नाहीं. प्रकृति जितकी सुधारावी तितकी ती रोगप्रतिकारक होत नाहीं, आजार आला कीं ते बळावतात, ह्याला **शरीरांतील परिस्थिति** (Internal environment or milieu) बदलल्याशिवाय, त्यांवर ताबा आणल्याशिवाय गत्यंतर नाहीं असें पाश्चात्य वैद्यक-शास्त्रज्ञांना वाटूं लागलें आहे व जीवाचें रक्षण जीवनाच्या कायद्याप्रमाणें व जीवशास्त्राच्या (Biological Sciences) निर्णयानुसार केलें पाहिजे असें सर्वजण आतां म्हणत आहेत. जीवनासाठीं आरोग्यपरिस्थिति व योग्य अन्न मिळावें हा प्रत्येक जीवाचा हक्क सर्व राष्ट्राधिकारी कबूल करीत आहेत. त्यांना अजून ओळखतां येत नाहीं कीं, बाहेरील परिस्थिति इतकेंच आंतील परिस्थितीला, आंतील रक्ताला, लसिकेला, जीवनरसांना (Protolasm) महत्त्व दिलें पाहिजे. हा बदल करणें मुख्यत: आहारविज्ञान व पोषणशास्त्र ह्यांचें कर्तव्य होय.

जीवनसत्त्वांवर (Vitamins) अंतःस्रावी पूगांच्या (Ductless glands) क्रिया व त्यांच्या स्रावांचे गूण अवलंबून असतात. अधोरुह (पिटयूइटरी), अधिवृक्क (अॅड्रीनल), स्त्रियांतील अंडाशय आणि पुरुषांतील मुष्क (Testis) हे जीवनसत्त्व 'अ' आणि 'इ' यांवर अत्यंत अवलंबून असतात. हे अंतःस्राव शरीरांतील प्राणिज जीवनसत्त्वेंच होत. इतरहि पूग आणि स्नायू त्याचप्रमाणें जीवनसत्त्वांवर व लवणांवर (Mineral salts) फार अवलंबून असतात. लवणांत खट (कॅलशम्-खडू), स्फुर (फॉस्फरस) व लोह हे अत्यंत महत्त्वाचे धातू (Minerals) होत. प्रथिनांतील अॅमीनो अम्लें व मेदांतील मेदाम्लें यांनाहि अत्यंत महत्त्व आहे. दुधांतील प्रथिनांच्या अॅमीनो अम्लांची (Casein hydrolysate) अनेक कुपोषणांत फार मदत होते. तूपलोण्यांतील मेदाम्लांमुळें वाढीस मदत होते व प्रजोत्पत्ति उत्तम प्रकारची होते. शिरांतून अॅमिनो अम्लें देण्याचे अलीकडचे प्रयत्न (१९४६) रक्तदानापेक्षां (Transfusion) सोपे व उपयुक्त ठरत आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाश्चात्त्य आहारोपचारांत दोन धोरणें मुख्यतः सांभाळलीं जातात; शरीरांतील अवयवांच्या घडामोडींत उत्पन्न होणारीं विषद्रव्यें बाहेर काढणें आणि बाहेरून योग्य आहार देऊन शरीरांत सुवत्ता उत्पन्न करणें व समतोलता आणणें ही उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली होय.

आयुर्वेदीय आहारोपचारांत व निसर्गोपचारांत अशाच दोन परिस्थिती मानल्या जातात. वात-पित्त-कफ ह्या त्रिधातु शरीरांत (Life principles) साम्यावस्थेंत (Internal milieu) असतात व त्यांतील समतोलता सुटली कीं, रोग उत्पन्न होतात, असें आयुर्वेदी समजतात. ही समतोलता ठिकणावर आणण्यास बाहेरील परिस्थिति व अन्नें आणि औषधें यांचा ते उपयोग करतात. अन्नपदार्थांत, अन्नांत व औषधांत असेच त्रिधातु कशांत कमी, कशांत जास्त झाले असतील त्यांत समतोलता आणण्यास हीं बाहेरचीं योग्य अन्नें देऊन समतोलता आणतात.

निसर्गोपचारांतहि शरीरांतील साम्यावस्था सुटणें म्हणजे रोग उत्पन्न होणें असें समजतात. त्यांच्या मतें ही साम्यावस्था परत आणण्यास शरीरानेंच प्रयत्न करावा हें उत्तम, म्हणून "लंघन करावें व बाहेरील कोठलेंहि अन्न ग्रहण करून शरीरावर आणखी बोजा टाकूं नये" हें निसर्गोपचाऱ्यांचें म्हणणें. अत्यंत जरूर लागल्यास व लंघन पूर्ण झाल्यावर क्रमाक्रमानें फळें, दूध, भाज्या, धान्यें घेण्याची ते परवानगी देतात.

आहारास आरोग्यरक्षणांत व आहारोपचारांस रोगनिवारणांत व रोगप्रतिकारांत बरेंच महत्त्वाचें स्थान आहे.

ऐतिहासिकदृष्ट्या आयुर्वेदीय आहारोपचार व निसर्गोपचार• यांचें परीक्षण इष्ट आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग २ रा

आयुर्वेद व आहारोपचार

पाश्चात्त्य कल्पना प्रत्येकाला नवीन वाटणारच व त्यांच्या अनुरोधानें वागणें जास्त कठीण. संकट आलें व डॉक्टरनीं सांगितलें म्हणजे आपण औषधें घेण्यास तयार होतों तद्वतच पाश्चात्त्य पध्दतींच्या आहारांचें होय. तो आहार एक संकटच वाटतें. आपल्या चालीरीतींस अनुसरून ज्या कल्पना असतील त्या ताबडतोब पटतात व ज्या कल्पनांत थोडेसें साम्य असतें त्या पटण्यास फार जड जात नाहींत. म्हणूनच आहारोपचारांबद्दल आयुर्वेदाच्या व निसर्गोपचाराच्या कल्पना येथें दिल्या आहेत. आहारांच्या पाश्चात्त्यांच्या शास्त्रीय कल्पना अत्यंत आधुनिक म्हणजे अलीकडील ४०-५० वर्षांतील होत. आपलेकडील आजाराच्या आहारांच्या कल्पना अत्यंत जुन्या, २-३ हजार वर्षांपूर्वीच्या, पण एका विशिष्ट शास्त्रीय विचारसरणीवर आधारलेल्या आहेत. व ह्याच कल्पना आरोग्यरक्षणासाठीं हल्लींहि शक्य तेवढ्या उपयोगांत आणतात. आधुनिक विचारसरणीशीं त्या कितपत पटतात हें दाखविण्याचा प्रयत्न येथें केला आहे. आयुर्वेदांतील विचार सुरुवातीस देऊन लगेच पुढें कंसांत पाश्चात्त्य विचार तुलनेसाठीं दिले आहेत. वाग्भट, भावप्रकाश, भैषज्यरत्नावली, चरक, पदेशास्त्रीकृत वनौषधिगुणदर्श वगैरेंतून आयुर्वेदीय विचार घेतले आहेत. पाश्चात्त्य विचारांचे आधारग्रंथ शेवटीं दिले आहेत. कंसांत कांहीं लिहिलें नाहीं याचा अर्थ "विचार संमत नाहींत" हा होय. उद्‌गारचिन्ह "असंभाव्यता" दर्शविण्यासाठीं व प्रश्नचिन्ह "विचार करण्यास योग्य" हें दर्शविण्यासाठीं आहेत.

१. रस, रक्त, मांस, मेद (चरबी), हाडें, मज्जा व वीर्य हे सात व्यक्त धातु (demonstrable substance) शरीरांत आहेत. वात–पित्त-कफ यांनाहि धातु म्हणतात. पण त्या अव्यक्त (non-demonstrable principles) तत्त्वें होत. वात-पित्त-कफ हीं अत्यंत सूक्ष्म, शरीर धारण करणारीं तत्त्वें होत. मूत्र, विष्टा, घाम ह्यांस मल म्हणतात. रवतानें रक्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाढतें, मांसानें मांस वाढतें, दूध कफास वाढवितें. दुधापासून निघणारें तूप वीर्यास वाढवितें, हीं द्रव्याच्या वृद्धीचीं उदाहरणें होत. खजूर, खारीक कफ वाढवितात हें गुणवृध्दीचें उदाहरण होय. कसई (गवती) धान्यानें मांसदिकांचा क्षय होतो. कांजी कफ कमी करते.

(प्रथिन, मेद, कर्बोदकें, जीवनसत्त्वें व धातूंचीं (minerals) लवणें, हे पांच घटक शरीरांत आहेत व हे हैड्रोजन, ऑक्सिजन, कार्बन, सोडियम, कॅलशम, लोह अशा मूलतत्त्वांपासून झाले आहेत.) सृष्टींत ९० च्या वर अशीं मूलतत्त्वें आहेत व त्यांचे कण (अॅटम) अत्यंत सूक्ष्म आहेत. मल, मूत्र, घाम यांशिवाय श्वसनांतील कार्बन-डायॉक्साईड, त्वचेचा पाचोळा, केंस, नखें हे मल होत. रक्तरस (प्लास्मा), मांस, हाडें हीं अन्नांतील प्रथिनादि घटाकांपासून वाढतात.

२. गोड, आंबट, खारट, कडू, तिखट व तुरट हे सहा रस आहेत; सुरुवातीचे गोड वगैरे अधिक शक्तिदायक आहेत. (हे रुचीचे गुण होत. गोड म्हणजे साखरच म्हणायची असेल तर तीच तेवढी शक्तिदायक आहे. कोणताहि पदार्थ तोंडांत टाकल्याबरोबर जो स्वाद लागतो तो रस होय. रसांचे एकंदर प्रकार ६३ आहेत.)

३. पदार्थांत "उष्ण व शीत" हीं दोन प्रकारचीं वीर्यें अथवा शक्ति आहेत. तेल, तूप मध हीं शामक औषधें सर्वोत्तम आहेत. (उष्ण ही अन्नांतील व औषधांतील उत्तेजक शक्ति (dynamic force) होय.)

४. मार्गशीर्ष ते फाल्गुन या शीतकाळीं मनुष्याच्या अंगीं उत्तम शक्ति असते. ह्या काळीं पुष्कळशा तुपांत तयार केलेले मांसरस, चर्बीयुक्त मांस, गुळाची, उसाची दारू, सुरामंड, धान्यादिकांची दारू, गहूं, पीठ, उडीद, उसाचा रस व दूध यांचीं पक्वान्नें, नवीन धान्यापासून केलेलें अन्न, चरबी, व तेल हीं खावीं. जुने जंव, गहूं, हरिण, ससा व इतर जनावरें यांचे लोखंडाच्या सळईवर भाजलेलें मांस खावें. द्राक्षाची दारू, मधाची दारू प्यावी. (पदार्थ उत्तम आहेत. परिमाण दिलें नाहीं; अपाय न होण्यासाठीं परिमाण पाहिजे.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५. ग्रीष्मऋतूंत मांसरस, श्रीखंड, मोरंबे, द्राक्षें, मोहाचीं फुलें, खजूर, शिवणीचीं फळें यांचें पंचामृत, केळीं, खोबरें, फणसाचे गरे, हे घ्यावे. (?)

६. जेवणाच्या मध्यें पाणी प्याल्यानें मनुष्य सडपातळ होतो, शेवटीं प्याल्यानें स्थूल होतो आणि आरंभीं प्याल्यानें कृश होतो. (!)

७. नारळांतील पाणी तेलकट, मधुर, वीर्यवर्धक, थंड, हलकें, तृषा, पित्त व वायु यांचा नाश करणारें व मूत्र-शोधक असतें; (होय).

८. दूध मधुर, ओशट, ओज वाढविणारें, रसादिसत्त्व धातुवर्धक, वातपित्त–नाशक, शुक्रोत्पादक असतें; (होय); तें कफ करणारें जड व थंड असतें (नाहीं); क्षीण माणसास हितकर, धारणाशक्ति वाढविणारें, स्त्रियांचें दूध वाढविणारें व सारक आहे; (होय); गायीचें दूध म्हशीचे दुधापेक्षां अधिक जड आहे; शेळीचें दूध हलकें आहे. (होय). निरसें दूध जड असतें. तें युक्तीनें तापविलें असतां हलकें होऊन कफाचा नाश करतें. (हलकें व जास्त पचनीय होतें.) तें फार तापविलें असतां जड होतें. (!) धारोष्ण दूध अमृततुल्य असतें; (त्यांत क सत्व असतें तें तापविल्यानें जातें; पण त्यांत जनावराच्या शरीरांतील क्षयादिजंतु असण्याचा संभव फार; अमृततुल्य नव्हे). सर्व दुधांत गायीचें दूध व तूप उत्तम; (होय).

९. दहीं वातहारक आहे; (होय). सूज उत्पन्न करणारें (!) आहे. रात्रीं दहीं कधीं खाऊं नये; तापलेलें दहीं घेऊं नये; मध, तूप, खडीसाखर यांशिवाय घेऊं नये; रोज खाऊं नये; अदमुरें दहीं खाऊं नये; असें खाल्ल्यास ताप, रक्तपित्त (स्कर्व्ही ?), विसर्प (अंगावर उगवणें), कुष्ठ, पांडूरोग (ॲनिमिआ) व भ्रम हे विकार उत्पन्न करतें (हे सर्व चुकीचें आहे; दहीं, ताक हे केव्हांहि घेतल्यास पचनास व आंतड्यांचे रोग घालविण्यास अत्युत्तम होत).

१०. जुनें तूप उन्माद, फेफरें, मूर्च्छा, शिरोरोग, कर्णरोग, नेत्ररोग, योनिरोग, बरें करतें. (ह्यांतील जीवनसत्त्वें 'अ' 'ड' कालांतरानें जातात; फेंफऱ्यांत कोणताहि मेंद पदार्थ फार प्रमाणांत दिल्यास फार फायदा होतो.) तें व्रण शुध्द करतें. (त्यांतील जीवनसत्वें जातात; उलट कॉडलिव्हर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेल जीवनसत्त्वें असलेलें, व्रणांवर व डोळ्यांत घालण्यास अुत्तम). एक वर्षाचें जुनें तूप हीनवीर्य होतें; (होय). तेल जितकें जुनें तितकें गुणवान्; (!).

११. उसाचा रस जड, स्निग्ध, पौष्टिक, कफ व मूत्र वाढविणारा, वीर्यवर्धक आहे. (ह्यांत सत्त्वें व खटादि लवणें फार प्रमाणांत असतात, म्हणून फलदायक व साखर असते म्हणून शक्तिदायक असतो.)

१२. सर्व प्रकारची साखर दाह, तहान, ओकारी, मूर्च्छा व रक्तपित्त ह्यांचा नाश करते. मध जखम शुध्द करून आणि जुळवून भरून आणणारा आहे; (होय).

तिळाचें तेल तीक्ष्ण आहे; प्यायल्यानें त्वचा दूषित करतें, डोळ्यांस अपाय करतें, स्थूल मनुष्यास कृश करतें; कृमिनाशक आहे. (नाहीं). सर्व तेलांत तिळाचें तेल उत्तम; (खोबरेल उत्तम.)

१४. वसा (मांसांतील मेद), मज्जा (हाडांच्या गाभ्यांतील मेद) व चरबी सुट्टी इतरत्र असलेलीं हीं बल, पित्त, कफ वाढवितात. (बल वाढवितात).

१५. अनेक दारूंचे गुणदोष दिले आहेत. ताडी, माडी, शिंदी; धान्याची, बेहेड्याची, द्राक्षांची, खजुराची, साखरेची, गुळाची, उसाची, मधाची. (?)

१६. ३६ जातींच्या साळींचे (भातांचे) तसेंच तृणधान्यें राळे, हरीक, सांवे व गहूं यांचे गुणदोष सांगितले आहेत. जव (पाश्चात्त्यांची बार्ली) मूत्र विकार बरे करतात. (होय. हे गुण कदाचित् त्यांतील प्रथिनांतील ॲमिनो अम्लामुळें असतीलहि.)

१७. सर्व द्विदल धान्यांत मूग, मसूर, चणे श्रेष्ठ आहेत. (होय. ते पचनास अुत्तम होत.) सर्व द्विदल धान्यांत उडीद आणि कणसांत होणाऱ्या धान्यांत बाजरी निकृष्ट आहे. (नाहीं. अितर धान्याप्रमाणेंच त्यांना पोषणमूल्य आहे.) अनेक द्विदल धान्यांचे गुणदोष दिले आहेत. (?)

जुनें धान्य हलकें असतें; (होय.) साळीतांदुळांत लाल तांदूळ व शूक धान्यांत गहूं श्रेष्ठ. (?)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१८. पेज, कण्हेरी, पातळसा भात हे पचनास सोपे आहेत; (होय.)

१९. दूध, मांसरस यांत शिजविलेला भात जड असतो; (नाहीं.)

२०. तिळाचे व पेंडीचे पदार्थ, सुक्या भाज्या, कोंब आलेलें धान्य हे ग्लानि उत्पन्न करणारे व जड असतात. (पेंड उत्तम पोषणीय पदार्थ आहे. कोंब आलेलें धान्य जास्त पचनीय असतें व त्यांत नवीन जीवनसत्त्वें व मॉल्ट-उंबलें-उत्पन्न होतात. मॉल्ट हा फार पाचक पदार्थ आहे.) पेंड ग्लानि उत्पन्न करणारी, रुक्ष, मलावरोध करणारी व डोळ्यांस अपाय करणारी आहे. (नाहीं.)

२१. लाह्या पचण्यास हलक्या (होय) व पोहे जड आहेत; (नाहीं.)

२२. दहा प्रकारचे मृग, २१ जातींचे पायानें भक्ष्य उकरून खाणारे कोंबड्यासारखे पक्षी, नउ जातींचे पोपटांसारखे चोंचीनें टोंचून खाणारे पक्षी, सर्पासारखे बिळांत राहणारे, गाय, सिंह, वानर असे पशु व गिधाडां-सारखे पक्षी, डुक्कर, गेंडा यांसारखे महामृग, हंसांसारखे जलचर प्राणी, कांसव, खेंकडा, कालव, मगर असे मत्स्य असें आठ प्रकारचें मांस सांगितलें आहे व त्यांचे गुणदोष सांगितले आहेत. (असे भेद व गुण पाश्चात्यास माहीत नाहींत.) चतुष्पाद प्राण्यांत मादीचें व पक्ष्यांत पुरुषाचें मांस हलकें असतें (!). डोकें, खांदे, मांड्या, पाठ, कंबर व पोटऱ्या यांचे मांस अनुक्रमें एकाहून एक हलकें असतें. (नाहीं).

२३. अनेक भाज्यांचे गुणदोष दिले आहेत. (ते पटत नाहींत. पाश्चात्य, भाज्यांत तीन विभाग करतात :—५ टक्के कर्बोदकें असलेल्या, १० टक्के व १५ टक्के कर्बोदकांच्या; व त्यांचा उपयोग चोथा आणि कर्बोदकें कमी-जास्त पाहिजे तेथें करतात; वरील भाज्यांचे परीक्षण त्यांतील लवणांच्या दृष्टीनें जरी केलें तरी गुणांची उपपत्ति लागत नाहीं.) वेलीवर लागणाऱ्या एकंदर फळांत कोहळा सर्वोत्कृष्ट आहे. (!). गाजर पित्तप्रकृतीच्या माणसास पथ्यकर नाहीं. (गाजरांत अ सत्त्वाचा पूर्व-पदार्थ "कॅरोटीन" हा फार असतो व त्याची सर्व भाज्यांत स्तुति आढळते.)

२४. पुष्कळ फळांचे गुणदोष दिले आहेत. (तेहि पटत नाहींत.) डाळिंब, आंवळे, खजूर, द्राक्षें सर्व फळांत उत्तम होत. (हल्लीं पाश्चात्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सफरचंद व केळीं, त्यांत जास्त परिमाणांत असलेल्या पेक्टिनमुळें उत्तम म्हणतात व तीं रक्तातिसार, अतिसार ह्यांत वापरतात. निओ-पेक्टीन हें औषध आतां प्रख्यात आहे. आयुर्वेदांत असा उल्लेख आढळत नाहीं. पपईत फार पाचक रस आहेत. अननसहि जरासा तसाच आहे. आंब्यांत व पपईत "कॅरोटीन" फारच प्रमाणांत असतें. फळांतील, भाज्यांतील, धान्यांतील, दुधांतील ह्या पिवळ्या रंगाचा उल्लेख अगर तसल्या प्रकारचे गुण आयुर्वेदांत दिसत नाहींत.). आंवळा फक्त पित्तनाशक आहे. (पाश्चात्य आंवळा रक्तपित्तांत त्यांतील " क " सत्त्वामुळें उत्तम समजतात.)

२५. आठ मिठांचे गुणदोष सांगितले आहेत. समुद्राचें मीठ कफवर्धक आहे. (! हें मीठ बऱ्याच मोठ्या प्रमाणांत न्युमोनियांत द्यावयास सांगतात.)

२६. विरुद्ध भोजनाचे (Incompatible) परिणाम विषासारखेच असतात. **पानथळ जनावरांचें मांस** विरुद्ध उडीद, मध, दूध, कोंब आलेलें धान्य, कमळबीज, मुळे व गूळ; (!)

दूध विरुद्ध आंबट पदार्थ, आंबाडा, ओंट, करवंद, जांभूळ, कवठ, चिंच, फळें, मसूर, वऱ्याचे तांदूळ, राळे, वाल, मटक्या, मुळे, कोथिंबीर, आलें वगैरे हरीतक पदार्थ, मासे; (!). डुकराचे विरुद्ध साळईचें मांस; (!). दहीं विरुद्ध मासे, पृषत मृग व कोंबडा; उडदाचें वरण विरुद्ध मुळा, कर्डई भाजी विरुद्ध मेंढ्यांचें मांस, कमलबीज विरुद्ध मोड आलेलें धान्य, ओंठीचें फळ विरुद्ध उडदाचें वरण, गूळ, दूध, दहीं, तूप; केळें विरुद्ध ताक, दहीं, ताडगोळा; (!). (केळ्याची कोशिंबीर नेहमीं करितात.) खीर, दारू, खिचडी एका वेळीं खाऊं नये; मध, तूप, वसा, पाणी यांपैकीं कोणतेहि दोन अथवा जास्तींचा संयोग विरुद्ध आहे; पावसाच्या पाण्याबरोबर, मध व तूप कमी-जास्त प्रमाणांत देखील एकत्र मिळवून खाऊं नयेत. (पावसाचे पाणी पाश्चात्य अत्यंत शुद्ध समजतात). मधाबरोबर कमळ–कांकडी; खिरीबरोबर सातूचें पीठ, तूप पाणी मिळवून तिळाची चटणी व थोर भयाळीची भाजी; बगळ्याचें मांस व उसळ; सारांश जे जे पदार्थ वातादि दोषांस आपापल्या स्थानांपासून सोडवितात, पण त्यास बाहेर काढून टाकीत नाहींत ते विरुद्ध समजावेत; तरुण व बलिष्ठ माणसांनीं व नेहमीं व्यायाम करणारे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्यांनीं विरुद्ध आहार घेतला तरी तो बाधत नाही. (?). विरुद्ध अन्नपदार्थ थोडेथोडे संवय करून खाल्ले तर अपाय करीत नाहींत. (होय).

(ही "विरुद्ध" कल्पना पाश्चात्यांस अजून आढळली नाहीं. वर दिलेलें सर्व जर खरें असेल तर अनादिकालीन आयुर्वेदीयांच्या सूक्ष्म निरीक्षणाचें कौतुक करावें तेवढें थोडेच. अशा विरुद्धतेवर प्रयोग करणेंहि अशक्य दिसतें).

२७. आहार, झोंप व स्त्रीसंग या तीन गोष्टींचा योग्य उपयोग केल्यास घरास जसे खांब तसेच ते शरीरास धारण करितात. (प्रशंसनीय निरीक्षण). आहारांचे सहा वर्ग आहेत:—१ डाळभातासारखा भोज्य; २ लाडू-पोळीसारखा भक्ष्य; ३ चण्यासारखे चर्व्य; ४ श्रीखंड खिरीसारखा चाटण्यालायक लेह्य; ५ आंबे, ऊंस सारखा चोष्य; ६ पाणी दुधासारखा पेय. (पाश्चात्यांचे चार वर्ग भाग ५ मध्यें पाहा.)

२८. स्निग्ध (मेदस) आहार करणारांनीं ग्रीष्म ऋतूंत दिवसा निजूं नये. झोंप येत नसल्यास दूध, मध, मांस, रस, दहीं घ्यावीं. (!)

२९. मनुष्यानें नेहमीं मिताहारी असावें. मित प्रमाण म्हणजे अर्धें पोट भरेपर्यंत जेवणें. हलक्या आहाराचें प्रमाण पोटभर जेवणें. कमी आहार केला तर शक्ति, पुष्टि व ओज उत्पन्न होत नाहींत. अतिशय आहारानें सर्व दोष कुपित होतात व असंयमी मनुष्यावर पटकीची धाड आणतात. पोटाचे चार भाग कल्पून दोन भाग अन्नानें भरावे, एक भाग पाण्यानें व एक भाग वायु वगैरे दोषांच्या संचारार्थ रिकामा ठेवावा. (पाश्चात्त्यांत आहाराचें मापन फार कांटेकोर आहे; २८०० ऊष्मैकं.)

३०. निवाल्यावर पुन्हां ऊन केलेलें, फार खारट, फार ऊन अन्न खाऊं नये. (होय).

३१. फार भाज्या व उडीद वगैरे कडधान्यांनीं युक्त असा आहार खाऊं नये. (!)

३२. ताकाचे पदार्थ; दहीं, क्षार, हिरवे मुळे, रोडावलेल्या जनावरांचें मांस, डुक्कर, मेंढा, गाय, मासे व म्हैस यांचें मांस, उडीद, पावटे, कमळ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कंद, पिठाचे पदार्थ, मोड आलेलें धान्य, सुक्या भाज्या, काकवी या पदार्थांचें सतत सेवन करूं नये. (!)

३३. साळीचे तांदूळ, गहूं, जव, साटेसाळीं, जंगली जनावरांचें मांस, आंवळा, द्राक्ष, परवर, मूग, साखर, तूप, पावसाचें पाणी, दूध, मध, डाळिंब यांचे नेहमीं सेवन करावें; (होय)

३४. जेवतांना ऊंस, केळीं, फणस, आंबा, लाडू, पुऱ्या वगैरे जड, स्निग्ध, गोड उशिरां पचणारे व दाट पदार्थ अगोदर खावे; याच्या उलट गुणांचे, लवकर पचणारे व पातळ पदार्थ शेवटीं खावे आणि आंबट व मिठाचें पदार्थ मध्यें खावे (वाग्भट); (!) जेवणाचे सुरुवातीस मीठ व आलें अगोदर खावें (भावप्रकाश); (होय).

३५. जव व गहूं यांच्या पदार्थांवर तसेंच दहीं व मध यांवर थंड पाणी प्यावें; पिठाच्या पदार्थांवर कोंबट पाणी प्यावें (!). भाज्या व मूग वगैरे डाळीचे पदार्थ यांवर दह्याची निवळ, ताक व आंबट कांजी घ्यावी.(!)

३६. कृश मनुष्यानें पुष्ट होण्याकरितां सुरा घ्यावी; (होय). स्थूल मनुष्यानें कृश होण्याकरितां मध व पाणी मिळवून घ्यावें. (!)

३७. मांसावर अग्निमांद्यांत मद्य प्यावें. (!)

३८. दूध हें रोग, औषध, मार्ग चालणें, फार बोलणें, मैथुन, उपास, ऊन, परिश्रम ह्यांनीं क्षीण झालेल्या म्हाताऱ्यांस व लहान मुलांस अमृताप्रमाणें गुणदायक आहे. (होय.)

३९. ज्यांस प्रमेह, नेत्ररोग, गळ्याचे रोग व व्रण आहेत त्यांनीं पाणी देखील पिऊं नये. (!)

४०. द्रव्य श्रेष्ठ आहे. तें पृथ्वी, पाणी, अग्नि, वायु व आकाश ह्या पंच महाभूतांपासून होतें, पृथ्वी त्याचा मूळ आधार होय. सर्व पदार्थांत पंच महाभूतें असल्याकारणानें औषध नाहीं असा जगांत पदार्थच नाहीं. निरनिराळ्या योजनेनें उपयोग केला असतां प्रत्येक पदार्थ व अन्नादि औषध आहे. (स्तुत्य; पाश्चात्यांची milieu ची कल्पना भाग १ मध्यें पाहा.)

४१. रस, वीर्य, विपाक हे द्रव्याच्या आश्रयानें राहतात. (२) मध्यें सांगितलेले सहा रस पांच-भौतिक आहेत. मधुरस रक्तमांसादि धातूंस खूप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बलवान् करतो. तो पौष्टिक, स्त्रियांचें दूध वाढविणारा, भेग पडली असल्यास कातडी जोडणारा, आयुर्वर्धक, आरोग्यरक्षक आहे. (होय). त्याचा फार उपयोग केला असतां स्थूलता येते. (होय). गळवें, अर्बुदें, प्रमेह होतात. (नाहीं). आंबट रस अग्निदीपक, पाचक, रोचक, तृप्तिकर आहे. (होय). त्याचा अतिशय उपयोग केल्यास देहशैथिल्य, नेत्ररोग, भोंवळ, कंडू, पांढुरकेपणा, विसर्प (उगवण), सूज, फोड, तहान व ताप हे उत्पन्न होतात; (अन्न पदार्थांतील आंबट रस सेंद्रिय अम्लामुळें–organic acids–असतो. ह्याच्या मोडींत क्षार, –alkaline salts–उत्पन्न होतात व शरीरांत क्षारीयता वाढण्याचा संभव असतो. वरील रोग उत्पन्न होतात असा उल्लेख पाश्चात्त्य ग्रंथांत नाहीं.)

खारट रस अग्निदीपक व रुचकर आहे; (होय). त्याच्या अतिशय उपयोगानें टक्कल, केंस पिकणें, अंगावर सुरकुत्या, कुष्ठ, विसर्प इत्यादि विकार व शक्तिपात होतात. (!)

कडू रस चव देतो; कृमि नाहीसे करतो. (!)

तिखट रस गळ्याचे रोग, गांधी, कुष्ठ, सूज हीं घालवणारा व जखम भरून आणणारा आहे. अतिसेवनानें तहान, वीर्य, शक्ति यांचा क्षय, मूर्च्छा, शिरासंकोच (रक्तदाब वाढणें), कंप, कंबर, पाठ वगैरेंत वेदना उत्पन्न होतात. (?)

तुरट रस स्तंभक आहे; त्याच्या अतिसेवनानें वातावरोध, पोटफुगी, मलावरोध होतात; तसेंच हृद्रोग, कृशता, नपुंसकत्व येतात; (!)

जुने तांदूळ, जव, मूग, गहूं, मध, साखर व जंगली जनावरांचें मांस हे मधुर पदार्थ कफकारक नाहींत; (होय. इतर आहेत ?)

४२. तिखट, आंबट व खारट हे रस अनुक्रमें एकाहून एक उष्णवीर्य आहेत. कडू, तुरट व गोड हे पदार्थ एकाहून एक शीतवीर्य आहेत. (?)

ज्याच्या योगानें क्रिया घडतात तें वीर्य होय. वीर्यावांचून कांहीं होऊं शकत नाहीं. कांहीं आचार्य उष्ण शीत (अग्नि व सोम) अशीं दोनच वीर्यें मानतात. उष्णवीर्य भ्रम, तृषा, ग्लानि, घाम, दाह, शीघ्रपचन, वात, कफ यांचें शमन करतें; शीतवीर्य आल्हादकारक, उत्साह देणारें, स्तंभक आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(उष्ण व शीत ही कल्पना किंचित् पर्यायानें पाश्चात्य शास्त्रज्ञांना नुकतीच समजली आहे. प्रथिन पदार्थ विशेषतः मांसल पदार्थ, वाजवीपेक्षां जास्त खाल्ल्यास प्रथिनांपासून जे उष्मैकं उत्पन्न होतात त्यांखेरीज शरीराच्या आवश्यक घडामोडींत ३० टक्के वाढ होते; म्हणजे शरीरास ७५ ग्राम प्रथिनें लागतात; ते जर १०० ग्राम काम केले तर १०० उष्मैकं ही स्वाभाविक जास्त वाढ उष्मैकांची होते येवढेंच नव्हे, तर आणखी ४०० उष्मैकं इतर पदार्थ जळून उष्णता उत्पन्न होते. म्हणूनच दूध, मांस, अंडीं खाल्ल्यावर कांहीं जण "उष्ण" झालें म्हणतात; साखर, पिष्टें व मेद जास्त दिल्यास अशाच प्रकारें चार टक्के उष्णता वाढवितात. खट, लोह यांचीं लवणेंहि स्वतः जळत नसलीं तरी, इतर जळणाऱ्या पदार्थांचें जळण वाढवितात व जास्त उष्णता उत्पन्न करतात. ह्यांस उत्तेजक शक्ति-डायनॅमिक ॲक्शन—म्हणतात.)

(शीत पदार्थ म्हणजे सर्दी उत्पन्न करणारे पदार्थ फारच थोडे आहेत. त्यांतील प्रमुख योद-आयोडिन-होय. हा सूक्ष्म प्रमाणांत दिला तर केव्हां केव्हां फार सर्दी होते, भूक जाते, अस्वस्थता वाटते. कांहीं माणसांत कांहीं अन्न-पदार्थांबद्दल हळवेपणा (allergy) आढळतो, त्यांतहि असाच उपद्रव होतो. उत्तेजक शक्ति व हळवेपणा ह्या विषयांकडे पाश्चात्त्यांचे नुकतेंच लक्ष गेलें आहे; पण त्यांचे निर्णय आयुर्वेदीयांपेक्षां निराळे आहेत. उदा०—मांसे उष्णवीर्य व दूध शीतवीर्य आयुर्वेदीयांच्या दृष्टीनें आहे. पाश्चात्त्यांस तीं दोन्ही उष्णवीर्य दिसतात.)

४३. मलक्षयांत वायु गुरगुर शब्द व आंतड्यास वेढल्याप्रमाणें करून पोटांत सगळीकडे फिरतो आणि हृदय व बरगड्या ह्यांत वेदना उत्पन्न करतो. (हीं अपचनाचीं लक्षणें होत). मलक्षयजन्य रोगांवर मेंढा व बकरा यांचा कोठा, वाटाणे, हरबरे वगैरेंची उसळ, जंव, उडीद, चवळ्या इत्यादि पदार्थ द्यावे. (पाश्चात्त्य थोड्याशा लंघनानंतर सहज पचनीय पदार्थ व पाचकरस देतात).

४४. रस—रक्त—वीर्यादि सप्तधातूंतील जें सत्त्वमय तेज त्याला ओज म्हणतात. तें मुखत्वें करून हृदयांत असते. ओजाचा क्षय झाल्यास दूध, मांस, रस इत्यादिकांची योजना करावी म्हणजे संतोष, पुष्टि व बल प्राप्त होतात. (होय).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४५. औषधानीं बनविलेलीं तेलें, तुपें वगैरे आणि विशेषें करून मेदस्वी मांसाचा सुरवा व तेल यांचा अनुवासन वस्ति वातदोषांवर द्यावा. (पाश्चात्यमतें अशा अन्नपदार्थांचा गुदाशयांत व वरील आंतड्यांत कांहींच उपयोग होत नाहीं.)

४६. वातदोषांवर स्वादु, अम्ल, खारट व उष्ण असा आहार; पित्त दोषांवर तूप पिणें, मधुर, तुरट असा आहार; कफ दोषांवर तिखट, कडु व तुरट असा आहार, फार दिवसांचे मद्य, यापासून फायदा होतो. (!)

४७. रोग दोन प्रकारचे असल्यामुळें चिकित्साहि दोनच प्रकारची आहे:—बृंहणरूप व लंघनरूप; पुष्टि देतें तें बृंहण; हलकेपणा व कृशता आणते तें लंघन.

रोग, मद्य, स्त्रीसंग, यांनीं कृश झालेले, ओझें वाहणें, रस्ता चालणें, इत्यादींमुळें अशक्त, वात प्रकृतीचे, गर्भिणी, बाळंतीण, मुलें, म्हातारे यांना बृंहण द्यावें; तें मांस, दूध, साखर, तूप यांनीं देतां येतें. (स्तुत्य).

प्रमेह, आमदोष, ताप, मांड्या आंखडणें, कुष्ठ, विसर्प, विद्रधि, पानथरी, डोकें, गळा व डोळे यांचे रोग असलेले आणि स्थूल मनुष्य यांना लंघन द्यावें; हिवाळ्यांत सर्वांनींच लंघन करावें. (!!)

अतिबृंहणानें अतिशय स्थूलता (होय), प्रमेह, ताप, उदर, भगंदर, खोकला, मूत्रकृच्छ्र, कुष्ठ वगैरे दारुण रोग होतात; (नाहीं). ह्यांत मसूर जोंधळे, जंव, मूग, मध व पाणी, दह्याची निवळ, ताक यांचें सेवन करावें. (?)

४८. मांसासारखा शरीरास पुष्ट करणारा दुसरा पदार्थ नाहीं; त्यांतहि मांसाहारी प्राण्यांचें मांस अधिकच पुष्टिदायक असतें. (स्तुत्य).

४९. स्थूल मनुष्यास जवाचे (?) व कृश मनुष्यास गव्हाचे पदार्थ हितकारक आहेत. (होय.)

५०. दूध रेचक आहे. काळीं द्राक्षें व डाळिंब हीं तृषा, मूत्ररोग व वायु यांचा नाश करतात; हिंग मूत्रकृच्छ्र, मूतखडा, गुल्म, मेद व कफ यांचा नाश करतो. (!)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५१. तूप, मज्जा, वसा व तिळाचें तेल हीं सर्व स्नेहांत श्रेष्ठ आहेत. (तिळेलाचा नंबर खोबरेलाच्या खालीं लागतो). त्यांतहि तूप सर्वश्रेष्ठ आहे. (माशांचीं तेलें सर्वांत श्रेष्ठ होत.)

५२. पावसाळ्यांत तेल, शरदृतूंत तूप आणि वसन्तांत वसा व हाडांतील मज्जा सेवन करावी; (!). पुष्टीकरितां देणें असल्यास तो मांसरस, अन्न, मद्य वगैरे पदर्थांबरोबर कमी प्रमाणानें द्यावा; (होय.) म्हातारे, कृश, मद्यपी, तृषार्त यांस उन्हाळ्यांत पुष्टीकरितां स्नेह द्यावा. जेवणाचे पूर्वी, जेवणाचे मध्यभागीं व जेवणानंतर सेवन केलेले स्नेह अनुक्रमें शरीराचा अधोभाग, मध्यभाग व मस्तक ह्यांतील विकार बरे करतात व त्यांस वळकटी आणतात; (!). शुद्ध स्नेहपानावर तें पचन होण्याकरितां ऊन पाणी प्यावें; (!) व जिरल्याची शंका असल्यास पुन्हां ऊन पाणी प्यावें. या योगानें शुद्ध ढेंकर येऊन अंग हलकें होतें व तोंडास रुची येते.

५३. स्नेहनक्रियेचें पथ्य ज्यांस सहन होत नाहीं अशीं मुलें, म्हातारीं माणसें यांस पुढील सुखदायक व कालिक स्नेहप्रयोग करावे :— पुष्कळसें मांस व तूप घालून केलेले मांसरस, तुपांत किंवा तेलांत भाजून केलेली कण्हेरी, स्नेह व काकवीमिश्रित तिळकूट, खिचडी, तूप घातलेली व ऊन खीर; गूळ घातलेली दह्याची निवळ; तेल, तूप, मज्जा व वसा आणि तांदूळ हीं आठ आठ तोळे घेऊन केलेली लापशी.

(स्नेहप्रधान किंवा मेदप्रधान आहार फेंफरेंरोगांत देतात व त्यांत मेदांचें परिमाण २२५ ग्राम म्हणजे नेहमींच्या चौपट असतें. मेदप्रधान आहार शरीरांत अम्लें उत्पन्न करतात म्हणून ते फार जपून द्यावे लागतात. अम्लता (acidosis) उत्पन्न होते व प्राण जाण्याचीहि भीति असते. ह्यावर उपचार कर्बोदकें व क्षार (alkalies) जास्त देणें हा होय. मेद जास्त झाल्यास कोठ्यांत मेदाचे खडेहि (stercoliths) होतात.

५४. कुष्ठ, सूज, प्रमेह हे विकार असतील त्यास स्नेहन देणें असल्यास गूळ, जंगली जनावरांचें मांस, दूध, तीळ, उडीद, मद्य, व दहीं हे पदार्थ देऊं नयेत. (!)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५५. वातुळ पदार्थ जास्त खाण्यानें गर्भ वांकडा, आंधळा, जड बुद्धीचा व खुजा होतो; पित्तकारक पदार्थ जास्त खाण्यानें टक्कल पडलेला व पिंगट वर्णाचा होतो; कफकारक पदार्थ (? दूध) जास्त खाण्यानें तो कोडासारखा पांढरा व भुरकट होतो; (!!). आठव्या महिन्यांत गर्भिणीला दुधांत केलेली भाताची पेज तूप घालून पाजावी. (!). बारा दिवस झाल्यावांचून बाळंतिणीस मांस खाण्यास देऊं नये. (पाश्चात्त्यांत देतात; दूध व मांसल पदार्थांनीं आईस दूध लवकर येतें.)

५६. गर्भाशयांत गर्भ हालचाल करीत नसला तर ससाणा, गाय, मासे, सुतारपक्षी व मोर यांचे मांसरस पुष्कळ तूप घालून पाजावे; किंवा उडीद व मुळे यांच्या सारांत पुष्कळ तूप घालून तें द्यावें; तसेंच कोंवळें बेलफळ, तीळ, उडीद व भाजलेल्या सातूंचें पीठ हीं दुधाबरोबर द्यावीं. मेदस्वी मांस किंवा द्राक्षासव द्यावें. कमरेस नेहमीं तेल जिरवावें; (ह्या पदार्थांत गर्भ वाढीला लावणारा एकहि पदार्थ नाहीं. ते चांगले अन्नपदार्थ आहेत एवढेंच. गर्भ वाढण्यास अंकूर असलेली धान्यें, व डाळी—जीवनसत्त्व इ साठीं देतात. तसेंच अंडाशय हा मांसल भाग देतात).

५७. गर्भाचा "सल" झाल्यास गर्भिणीस तृप्तिकारक, वातघ्न व गोड अशा बृंहण पदार्थांनीं पुष्ट करावें. तूप, दूध, मांसरस व निरनिराळ्या प्रकारांनीं अंडी द्यावी. (सल जर झालाच असेल म्हणजे गर्भ मेला असेल तर थांबण्यांत कांहींच अर्थ नाहीं; तावडतोब काढावा. जर मेला नसेल तर तो सल नव्हे व त्यास अंडाशय "इ", सत्त्वाचे धान्यादि पदार्थ अथवा "इ" सत्त्व द्यावें.)

५८. **ज्वरांतील आहार–चिकित्सा :—** तापाचीं पूर्व चिन्हें दिसूं लागतांच किंवा ताप आल्याबरोबर लंघन करावें पण एकदम शक्तिपात होऊं न देण्याची खबरदारी घ्यावी. लंघनानें स्वस्थता, भूक, तहान, रुची, पचनशक्ति, शक्ति व ओज हीं उत्पन्न होतात. वात–कफ–ज्वरांत थोडें थोडें ऊन पाणी प्यावें. पित्ताच्या तापांत तें देऊं नये. पित्तावांचून उष्णता नाहीं व उष्णतेवांचून ताप नाहीं. (विषजंतू दोषांमुळें शरीरांतील मोड वाढते व मेंदूंतील उष्णता-नियंत्रण केंद्र उत्तेजित होतो. सुरुवातीस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीरांतील कर्बोदकें, नंतर मेद व प्रथिनें हीं उष्णता उत्पन्न करण्यास शरीरांत जळतात. विष गेल्याशिवाय ताप जाणें शक्य नाहीं.)

निव्वळ वाताचा ताप, क्षयाचा ताप, आगंतुक ताप व जीर्णज्वर यांत उपवास करूं नये. यांत किंचित् पुष्टिकारक अन्न हितावह आहे. (स्तुत्य). श्रम व उपवास ह्यांच्या तापांत मांसरस द्यावा; (?). तापाच्या सुरुवातीस लंघन करवावें, त्याच्या मध्यावर पाचन द्यावें, ताप गेल्यावर जुलाब द्यावा. सात दिवस लंघन केल्यास वायु पचतो, दहा दिवस केल्यास पित्त पचतें, बारा दिवस केल्यास कफ पचतो. गार पाणी प्यायल्यानें ताप वाढतो (!)

चांगलें लंघन झाल्याचीं लक्षणें दिसल्यानंतर सहा दिवसपर्यंत किंवा ताप कमी होईपर्यंत औषधांनीं सिध्द केलेल्या कण्हेऱ्या द्याव्या. नंतर ज्वरघ्न औषध द्यावें. (!)

तांबड्या साळी, साठे साळी इत्यादि जुने तांदूळ तापांत हितकर आहेत. कफादिक तापांत सडून भाजलेले किंवा भाजून सडलेले जंव पथ्यकर आहेत. (?). मूग वगैरे हलकीं धान्यें यांचीं कढणें ज्वरनाशक आहेत; (?). कार्ली, कर्टोलीं, कोवळे मुळे, वांगीं, लिंबाचीं फुलें, कडू पडवळीचीं फळें, व पाला, यांचीं सारें, सांबारीं; तसेंच हलक्या जांगल मांसाचे सुर्वे हे पदार्थ द्राक्षें, आंवळे, डाळिंब घालून व धने, जिरे इत्यादि मिळवून द्यावे. कित्येकांत साखर मध घालावीं. (?). बकरीच्या दुधांत गूळ मिसळून दिला तर ताप जातो; तापाच्या सुरुवातीस दूध दिल्यास ताप वाढतो. (!).

गोड ताकांत तयार केलेलीं तोंडीं लावणीं, तापवून थंड केलेलें पाणी व संवय असल्यास मध हीं जेवणानंतर अनुपानादाखलहि द्यावीं. अंगांत ताप असला तर हलकें अन्न बेतानें खाऊं घालावें. वात व पित्त यांस जिंकणाऱ्या सर्व पदार्थांत तूप उत्कृष्ट आहे. तूप जिरल्यावर मांसाच्या सुर्व्याबरोबर भात जेवावा. मांसरसाचें जेवण हें अतिशय शक्तिदायक आहे; (होय). ताप गेला तरी एकदम सर्व प्रकारचें अन्न खाऊं लागू नये. (पाश्चात्त्य पद्धति ज्वरविभागांत दिली आहे.)

५९. **रक्तपित्त** :—जांगल शीतवीर्य जनावरांचें मांस, औषधांच्या पाण्यांत शिजवून त्याच्या सुर्व्यांत यवागू तयार कराव्या व त्या निवाल्यावर साखर

पुस्तकालय गुरुकुल कांगड़ी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व मध घालून द्याव्या. तसेंच मांसरसहि किंचित् आंबट घालून किंवा बिन-आंबटाचे व तुपांत फोडणीस टाकून साखर मिळवून द्यावे. रक्तपित्त रोग्याला डाळिंब व आंवळे द्यावे; कोंवळा भाजीपाला द्यावा. (स्तुत्य. रक्तपित्त = Scurvy).

हलकीं व थंड अशीं कणसांत व शेंगांत होणारीं धान्यें व भाज्या द्याव्या; (योग्य आहे). ज्याच्या शरीरांतून अतिशय रक्त निघून गेलें असेल त्यानें जांगल प्राण्याचें रक्त मध घालून प्यावें. बकऱ्याचें काळीज (?यकृत) पित्तासुद्धां कच्चें खावें; उसाच्या गंडेऱ्या व मध द्यावें (स्तुत्य).

६०. **खोकला** :--वाताच्या खोकल्यावर चाकवत, कावळीची भाजी, कासविंदा, कुरडु, रिंगणीचीं फळें व पानें, कोंवळे सुके मुळे यांच्या भाज्या, तेलादि स्नेह, दूध, उसाचा रस व गूळ यांचे खाद्य पदार्थ, दहीं, त्यावरची निवळ, कांजी, आंबट फळांचे रस व मदिरा हे पदार्थ सेवन करावे. (होय).

दाट कफ असलेल्या पित्ताच्या खोकल्यांत मधुर-जांगल मांसाच्या सुव्यांबरोबर, मूग व कुळीथ यांच्या कांटाबरोबर, किंवा कडू भाज्यांबरोबर जंव, सावे हीं धान्यें नेमस्त प्रमाणानें सेवन करणें हितकर आहे. (होय).

कफ पातळ असल्यास तांबड्या साळी, साठे साळी यांचा भात वरील मांसरसादि पदार्थांबरोबर जेवावा आणि जेवणावर पिण्याकरितां साखरपाणी, द्राक्षांचा रस, उसाचा रस व दूध हे पदार्थ घ्यावे. मांसाहारी प्राण्यांच्या मांसाचे सुर्वे, पिंपळी व मध घालून तुपाची फोडणी देऊन प्यावे; हे मांस व रक्त वाढविणारे आहेत. (होय).

जांगल मांसाचें भोजन करून नंतर चिमण्या वगैरे पक्षी, बिळांत राहणारे प्राणी, मांसभक्षक लांडगा, वाघ व प्रसह प्राणी यांचे मांस अनुक्रमानें द्यावें; हें मांस स्नेहांत चिकटून बसलेल्या कफास सोडवितें व पुष्टी होते. (?)

६१. **राजयक्ष्मा** (क्षय) :--कावळा, घुबड, लांडगा, चित्ता, गवा, घोडा, मुंगूस, सर्प, गिधाड, भासपक्षी, गाढव व उंट यांचें मांस रोग्याला न कळत द्यावें. स्रोतें मोकळीं होण्याकरितां फार जुनें मद्य द्यावें. स्रोतें मोकळीं होऊन शक्ति, ओज व पुष्टि हीं वाढविण्याकरितां मांस भक्षण करून त्यावर सुरा, द्राक्षासव, उसाची व मधाची दारू प्यावी. (स्तुत्य).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६२. **वांती** :—सर्व प्रकारच्या वांतीवर कोरडें, हलकें, आवडतें व संवईचें असें अन्न, धान्यांचीं कढणें, मांसाचे सुर्वे, कढी, सांबारीं, पातळ व सुक्या भाज्या, चटण्या, कोशिंबिरी, रायतीं, पन्हीं, कोरडे खाण्याचे पदार्थ, फळें हे हितकर आहेत. (!)

६३. **अतिसार** :—हलकें भोजन द्यावें व पिण्याकरितां ताक, कांजी, कण्हेरी, सातूचें तरवणी, सुरा व द्राक्षासव यांची योजना करावी; (होय). फारच रक्त पडत असल्यास बकऱ्याचें किंवा हरिणाचें रक्त, तुपाची फोडणी देऊन प्यावें व वर दूध प्यावें आणि अन्न न खातां दुधावरच राहावें. किंवा तीन दिवसपर्यंत दुधांतून काढलेलें लोणी खाऊन कवड्याच्या मांसावर राहावें म्हणजे आरोग्य प्राप्त होतें; (होय). मळाच्या बरोबर किंवा मागून रक्त पडतें त्यास एक भाग ताजें लोणी, अर्धा भाग साखर, चौथाई मध मिळवून खाऊन हितकर भोजन केलें तर विकार लवकर बरा होतो. (?)

६४. **अग्निमांद्य** :—मार्ग चालणें, उपवास, अशक्तता यांमुळें अग्नि मंद झाल्यास अर्ध्या जेवणावर कण्हेरींतून तूप घालून द्यावें. (?)

६५. अग्नि फार प्रदीप्त असल्यास खिचडी, तूप घातलेली खीर, पिठाचे पदार्थ, गुळाचे पदार्थ, मेदस्वी मांस व मासे खावे. (होय).

६६. **प्रमेह–मधुमेह** :—कळकीच्या तांदळाच्या पोळ्या, पुऱ्या, घारगे वगैरे पदार्थ; तसेंच भाजलेल्या धान्याचें पीठ, वरी, सांवे वगैरे तृणधान्यें मूग वगैरे शेंगधान्यें, जुन्या साळीचे तांदूळ, साठे साळीचे तांदूळ, तिळांची पेंड, कवठ, जांभळें, कडू भाज्या, मध, सातूच्या पिठाचे कोरडे पदार्थ, जांगल प्राण्याचीं सळईस टोंचून भाजलेलीं व सुकलेलीं मांसें, द्राक्षासव, उसाची दारू, हे हितकर आहेत; (हें अन्न मर्यादित ठेवणें कठीण आहे व यश येत नाहीं. हल्लीं इन्सुलिन देतात).

६७. **गुल्म** (ग्रंथी) :—गाईच्या किंवा शेळीच्या दुधाबरोबर साळीचा भात, कडू पडवळाची भाजी, जांगल मांस, तूप, आंवळे, द्राक्षें, खजूर, डाळिंब, खडीसाखर हे पदार्थ खाण्यांत वापरावे. (?)

६८. **पांडुरोग, कामला** इत्यादींवर स्पष्ट आहार सांपडला नाहीं.

पुस्तकालय गुरुकुल काँगड़ी.
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेदांत आहाराचा विचार त्या कालाच्या मानानें फारच सूक्ष्म केला आहे. अन्न-पदार्थांचे वर्णिलेले गुणदोष फार विस्तृत रीतीनें त्रिधातु सिद्धान्तावर आधारलेले आहेत. परंतु चिकित्सापद्धतीचें निरीक्षण करतांना व त्याचा रोगनिदानाशीं समन्वय लावतांना या त्रिधातूंवर आधरलेल्या गुणांची कशी विल्हेवाट लावली, हें ओळखणें अत्यंत कठिण जातें व असाच ग्रह होतो कीं, त्रिधातूंच्या साम्राज्याची मर्यादा रोगाचें निदान केलें कीं संपते आणि आहारचिकित्सा व औषधीचिकित्सा हें निराळेंच शास्त्र आहे कीं काय, असा भास होतो. निरनिराळ्या आहार व औषधी योजनांत व कल्पांत त्रिधातूंच्या गुणांचें इतकें मिश्रण सांपडतें कीं, निदानांत ठरविलेल्या प्रमुख दोष–प्रादुर्भावावर ह्या योजना व हे कल्प कसे लागू पडत असतील अशी भ्रान्ति उत्पन्न होते.

आहारासाठीं सर्व प्रकारचे अन्नपदार्थ कामीं आणले आहेत व यांत प्रमुख स्थान मांसपदार्थांना दिलें आहे, तें योग्यच आहे. पाश्चात्त्यांच्या मतें दुधाचा व त्याचे प्रकारांचा नंबर पहिला लागतो व नंतर फळें व भाज्या ह्यांचा लागतो. "नेचर–क्युअर" पद्धति पाश्चात्त्यांचीच होय व त्यांतहि हीच कल्पना प्रामुख्यानें मांडली आहे. तिसरा नंबर मांसादिकांचा, चवथा धान्यादिकांचा व पांचवा साहवा हे मेद, तेलें व शर्करादींचा लागतो.

आयुर्वेदीय आहारांत सर्व प्रकारचीं मांसें व सर्व प्रकारचीं धान्यें यांचा उपयोग आढळतो व त्यांचे योजनेवरून अशी कल्पना होते कीं, जीं मांसें व धान्यें विवक्षित म्हणून सांगितलीं त्यांत कांहीं तरी तसे प्रमुख रोगप्रतिकाराचे अथवा शमनाचे गुण असलेच पाहिजेत; त्याशिवाय अशी योजना सांगणें शक्य नाहीं पाश्चात्त्यांस हें ज्ञान अजून अवगत नाहीं; कदाचित् येईलहि. कदाचित् हे गुण त्यांतील अनेक ॲमीनो–अम्लें व मेदाम्लें ह्यामुळेंहि असूं शकतील व पुढें कधीं तरी आयुर्वेदांत वर्णिलेल्या ह्या गुणांचा व ॲमीनो अम्लें व मेदाम्लें ह्यांच्या गुणांचा, जातींचा व परिमाणांच्या परिणामांचा समन्वय लावतीलहि ! ह्या गुणांचें संशोधन करण्यासारखें आहे.

आयुर्वेदीय चिकित्सापद्धतीचा आणखी एक विशेष आहे कीं, त्यांतील बऱ्याच कल्पांत अन्नपदार्थहि वापरले आहेत व त्यांत कांहीं तरी उपयुक्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हेतु असलाच पाहिजे. पाश्चात्यांच्या कल्पांत (प्रिस्क्रिपशन) अशी योजना आढळत नाहीं; त्यांत अन्नपदार्थ व आहारोपचार निराळे आणि औषधी-योजना निराळी. उद्भिज व प्राणिज सृष्टीचें आयुर्वेदीयांचे वैद्यकदृष्ट्या निरीक्षण वंदनीय आहे.

अन्नपदार्थांच्या घटकांची त्या वेळच्या माहितीप्रमाणें रस–रक्त–मांसादि विभागणी ह्या शतकाच्या सुरुवातीपर्यंत योग्य होती. पेनिसिलिन, सल्फा-औषधें साल्व्हार्सन ह्या पाश्चात्यांच्या शोधाबद्दल जसें हेवा वाटण्याचें कुणालाहि कारण नाहीं, तद्वतच शरीराच्या गरजेचें व आहाराचें उष्मैकं-मध्यें मापन व त्यांचें समीकरण, त्यांतील पांच घटकांचीं कार्यें, जीवन-सत्त्वांचा व आहारांतील अनेक लवणांचा शोध, तसेंच त्यांच्या न्यूनतेपासून होणारे रोग ह्या शोधांबद्दल हेवा अथवा कमीपणा वाटण्याचें आयुर्वेदी-यांना कारण नाहीं. अन्नपदार्थांतील घटकांचीं मूलतत्त्वें (elements) हैड्रोजन, ऑक्सीजन, सोडीयम्, पोटॅशियम्; लोह, खट हीं पाश्चात्यांना सांपडलीं, तर ह्या मूलतत्त्वांचीहि मूलतत्त्वें (त्रिधातु) आयुर्वेदीयांना सांपडलीं होतीं. हल्लींच्या ॲटोमिक–इलेक्ट्रॉन वगैरे परमाणूंच्या परमाणू-पासून एका धातूचें दुसऱ्या धातूंत रूपांतर होतें तद्वतच आयुर्वेदीयांनीं ह्या त्रिधातूपासून अनेक पदार्थ व अनेक अन्नपदार्थ निर्माण होतात असें म्हटलें तर त्यांतहि आश्चर्य वाटण्याजोगें कांहीं नाहीं.

आयुर्वेदीयांच्या समजुतीप्रमाणें आहाराचें मापन योग्य होतें :––जठराचे दोन भाग अन्न, एक भाग पाणी, एक भाग हवेसाठीं रिकामा; लहान मुलांचें व स्त्रियांचें लहान जठर म्हणून अर्थातच थोडें अन्न त्यांत राहील; म्हणजे वय व लिंगविचारहि अपरोक्षरीत्या आयुर्वेदीयांत होता. पाश्चात्यांनीं त्यास जास्त परिमित स्वरूप दिलें आहे एवढेंच.

आहारांतील अन्नाचे सहा वर्ग केले आहेत :–भोज्य, भक्ष्य, चर्व्य, लेह्य, (चाटण्यासारखा), चोष्य (चोखण्यासारखा), व पेय. आजाऱ्याला लेह्य, चोष्य, पेय असेच पदार्थ सांगितले आहेत. मांसाचे अनेक प्रकारचे सुर्वे सांगितले आहेत. पण ह्या सुर्व्यांचें पोषणमूल्य शून्य असतें, हा पाश्चात्यांचा निर्णय आयुर्वेदीयांना सुचला नसेल असें वाटतें. ह्या सुर्व्यांत फक्त निष्कर्ष (extractives) येतात व ते नुसते उत्तेजक असतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेदांत अनेक तऱ्हांच्या सौम्य दारूंचा उपयोग अनेक रोगांवर सांगितला आहे; त्यानें भूक वाढतें; पचन-श्वसन हृदयादि क्रिया नीट चालतात. धान्यांची दारू हल्लींची व्हिस्की होय. निरनिराळ्या द्राक्षादि फळांच्या दारूचीं उदाहरणें पाश्चात्त्यांत शँपेन, शेरी, पोर्ट-वाइन ह्यांत आढळतात. नियमित प्रमाणांत दारूचा उपयोग रोजच्या आहारांतहि करण्यास हरकत नसावी. असें त्यांचें मत दिसतें. ताडी, माडी, शिंदींत यीस्ट व **ब सत्त्व अत्यंत प्रमाणांत** असतात.

मांसप्रकारांत गोमांसापासून गिधाड, लांडगे, वाघ, सिंह यांचींही मांसें आहारांत जमा केलीं आहेत. वनचर, जलचर, आकाशांतील, वगैरे सर्वांच्या मांसांचे उपयोग सांगितले आहेत. म्हणून मांसाहाराविषयीं एवढा तिटकारा आपल्यांतील कांहीं समाजांत दिसण्याचें कारण नाहीं. निसर्गोपचारी तर मांस सदैव निषिद्ध मानतात !

आयुर्वेदांत आजारांतील अन्नप्रकार (म्हणजे ताटांत तयार करून जें घेतों तें dishes) पाश्चात्त्यांतीलपेक्षां बरेच थोडे आढळतात. पाश्चात्त्यप्रकार अनुकरणीय आहेत. प्रत्येक अन्नपदार्थ किती घ्यावा याचा अदमास आयुर्वेद पद्धतींत प्रत्येकालाच करावा लागतो आणि तो अदमास चुकीचा असणें फार संभवनीय आहे. म्हणून प्रत्येक अन्नपदार्थ किती घ्यावा ह्याचें मार्गदर्शन करावयास पाहिजे. अन्नपदार्थ सैंपाकास काढून घेतल्यावर त्याचें अन्न (food) अनेक प्रकारांत (dishes) तयार करणें गृहिणीचें कर्तव्य होय. हेहि प्रकार आजाऱ्यास योग्य, म्हणजे लेह्य, चोष्य व पेय ह्या वर्गांतील असावयास पाहिजेत व त्यांत पचनक्रियेचा, आंतड्याच्या स्थितीचा शौचाचा विचार यावयास पाहिजे. हे विचार आयुर्वेद ग्रंथांतून निरनिराळ्या ठिकाणीं तुरळक दिले असल्याकारणानें योग्य योजना काय असावी याचा सामान्य माणसास विचारच पडतो.

आजारांतील आयुर्वेदीय आहारचिकित्सा आधुनिक शोध लागेपर्यंत योग्य होती; पण आतां त्यांत सुधारणा करण्याचा काल आला आहे. पाश्चात्त्य वैद्यक शास्त्राशीं जुळतें घेतल्यास आयुर्वेदीयांचा व पाश्चात्त्य वैद्यकाचा, दोघांचाहि फायदाच होईल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ३ रा

निसर्गोपचार व आहार

आहाराचे मुख्य उद्देश आरोग्यरक्षण, दीर्घायुष्य मिळविणें, सुप्रजाजनन, बालसंगोपन व संवर्धन, रोग झालाच तर शक्य असल्यास आहाराचेच त्यावर उपाचार करणें आणि रोगाच्या कालमर्यादेंत शरीर शक्य तेवढें सुस्थितींत ठेवणें हे होत. पाश्चात्यांच्या आहारपद्धतींत घटक व परिमाणें (quantity) सांगून हे हेतु कसे व कितपत साध्य होतात हें पुढें सांगितलें आहे. आयुर्वेदीय पद्धतींत कांटेखोर परिमाणें जरी सांगितलीं नाहींत व अन्नाचा विचार इतर स्वरूपांत जरी केला असला तरी कांहीं अंशांनीं वरील प्रत्येक हेतु साध्य करण्याकरितां विवेचन केलें आहे. दोन्हींतहि रोग बरा करणें, त्याचीं बीजेंहि उखडून काढणें व रोग नाहींसें करणें हे होत. पाश्चात्त्य देशांत महारोग (लेप्रसी), हिंवताप (मलेरिया), हूकवर्म (कृमिरोग), मुडदूस (रिकेटस्), वाखा (कॉलरा) वगैरे अत्यंत घातुक व सर्वत्र पसरलेले रोग समूळ नाहींसे होण्याचें कारण सर्व तऱ्हेनें रोगांवर हल्ला चढविण्याची त्यांची पद्धति होय. आयुर्वेदाचाही तोच उद्देश, पण त्यास रोग-निवारणासाठीं जेवढा राजाश्रय मिळावयास पाहिजे होता तेवढा कधींच मिळाला नाहीं. कोणत्याहि उपचारपद्धतीचे असेच उद्देश असणार.

निसर्गोपचार पद्धति महात्मा गांधींच्या पुरस्कारानें पुढें आली. लंघन, मिताहार, व्यायाम हे तिचे आधारस्तंभ होत. हे ज्यास साधणार नाहींत व तेवढा निश्चय बाणतां येणार नाहीं त्याला यश येणें कठिण. मनुष्य निसर्गाच्या आदेशाविरुद्ध वागत आहे व त्याला स्वतःची सर्वांगीण उन्नति पाहिजे असेल, तर त्यानें निसर्गाशीं एकरूप झालें पाहिजे, हा निसर्गोपचाराचा आदेश होय. हे उपचार औषध न देतां, रोग्यास खडखडीत बरें करतात असें निसर्गोपचारी यांचें म्हणणें :—" रोगांचीं बाह्य चिन्हें हीं निसर्गाचे रोगनिवारणाचे व प्रतिकाराचे उपाय होत; विषमांत ज्वर, नवज्वरांत खोकला, डोळ्यांच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोगांत डोकेंदुखी हे अनुक्रमें रोग बरे करण्याचें, रोग बाहेर काढण्याचें व रोगाची सूचना देण्याचे निसर्गाचे उपाय होत."

"आरोग्यासाठीं सूर्यस्नान, उत्साहासाठीं शुद्ध हवा, तद्वत् रोग निवारणार्थ आहार असा विचार प्रत्येकानें करावा." अरण्यांत राहणारे पशु-पक्षी आजारी पडत नाहींत असें निसर्गोपचार म्हणतो. "मनुष्याच्या शरीरावर अयोग्य आहाराचा लगेच अनिष्ट परिणाम होतो व रोगबीजें रुजलीं जातात. घर व वस्त्रें यांनीं मनुष्यजातीचें जेवढें नुकसान झालें आहे, त्यापेक्षां जास्त दळलेल्या, कोंडा काढलेल्या, सडलेल्या, स्वच्छ केलेल्या, शिजविलेल्या, मसाले घातलेल्या अन्नांपासून झालें आहे. मांससेवन अनिष्ट होय." (**पाश्चात्य वैद्यकमतें लगेच कंसांत दिलीं आहेत.** मांस व मांसल पदार्थ शिजविणें, दळणें इ० पाश्चात्य व आयुर्वेद ह्यांच्या दृष्टीनें उत्तम होत.)

निसर्गोपचारपद्धति जर्मनींत शंभर वर्षांपूर्वी **प्रिस निटझ्** या शेतकऱ्यानें जन्मास आणली. याचीं मुख्य तत्त्वें डोंगरावरील ताजी हवा व सूर्यप्रकाश, भरपूर व्यायाम, झऱ्याचें पाणी, अगदीं साधा आहार, पालेभाज्या व गाईचें ताजें दूध हीं होत. डॉ० लिंडल्हार ह्यानें ह्या तत्त्वांचें शास्त्र बनविलें आहे :—(१) नैसर्गिक जीवन, (२) शुद्ध हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी, माती, विद्युत् इत्यादि महाभूतांचा उपयोग करणें. (३) आहाराची युक्तायुक्तता, फलाहार, शाकाहार, वनस्पती, उद्भिज द्रव्यें इ०(४)व्यायाम, मालिश व हाडांचे सांधे दुरुस्त करणें असे उपचार; (५) विश्रांति, आशावाद, मनाची प्रसन्नता असे मानसिक उपचार. (पाश्चात्य वैद्यक ह्यांचीहि दखलगिरी घेतें.)

त्यांचे **आणखी सिद्धांत** पुढीलप्रमाणें आहेत:—

१. शरीरांत क्षार-द्रव्यापेक्षां अम्ल-द्रव्यांचें प्रमाण वाढलें तर रोगोत्पत्ति होते. (फेंफरें ह्या रोगांत अम्ल आहार देऊन मुद्दाम शरीरांत अम्लता उत्पन्न करून रोग बरा करतात.)

२. आंतड्यांत विषें सांचूं नयेत म्हणून रोज शौचास झालें पाहिजे. दिवसांतून जितक्या वेळां मनुष्य जेवील तितक्या वेळां त्यानें शौचास गेलें पाहिजे. (शौचास रोज होणें न होणें हा संवयीचा परिणाम होय; कांहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जणांना आठवड्यांतून एकदांच होतें, तरी त्यांची प्रकृति चांगली असते. त्यांचीं लक्षणें हा मनाचा परिणाम होय; आंतड्यांतील विषद्रव्यांचा नव्हे.)

३. रोगमुक्त व्हावयाचें असेल तर सर्वांवर युक्ताहार हा एकच एक अत्यंत सुलभ व रामबाण असा उपाय आहे. (निव्वळ आहारानें पुष्कळ रोग बरे होत नाहींत. पेनिसिलीन; सल्फा औषधें, साल्व्हार्सान, पॅल्यूड्रीन ह्यांनीं अनेक जंतुरोग (गरमी, परमा, हिंवताप, बाळंतरोग) चुटकीसरसे बरे केले आहेत. कार्बन–टेट्रा क्लोराईडनें 'हूकवर्म' हा प्रख्यात रोग एका-दिवसांत जातो.)

४. मांस, अंडीं, डाळी, धान्यें इत्यादि पदार्थांमुळें शरीरांत अनिष्ट, विषारी व रोगमूलक द्रव्यें उत्पन्न होतात; (ह्यांत शरीराच्या वाढीचे व दुरुस्तीचे महत्त्वाचे पदार्थ आहेत).

५. मनुष्याची शरीररचना वनस्पत्याहारी आहे. (आंतड्यांची रचना व त्यांचे स्राव मिश्र आहाराच्या पचनासाठीं आहेत.)

६. जीवनसत्त्वें हीं अन्नावर सूर्यप्रकाशाची प्रक्रिया झाल्यानें उत्पन्न झालेलीं सत्त्वें आहेत. अग्नीच्या उष्णतेनें अन्नपदार्थांतील सजीवता, सत्त्व व चैतन्य नष्ट होतें; (जीवनसत्त्वें उत्पन्न करणें हा वनस्पतींचा गुणधर्म होय; निव्वळ सूर्यप्रकाशाचा नव्हे. अग्नीच्या उष्णतेनें "क" सत्त्व मरतें, इतर सत्त्वें मरत नाहींत. प्राणवायूच्या संयोगानें इतर सत्त्वें कमी होतात; लोणी कढवून तूप केलें तरी त्यांत मुख्य सत्त्वें असतात.)

(जीवनसत्त्वें व लवणें ह्यांच्या अस्तित्वाबद्दल, परिमाणाबद्दल व कार्याबद्दल फार चुकीची माहिती निसर्गोपचार पुस्तकांतून आढळते. ह्या चुकीच्या माहितीवर त्यांचे बरेच निर्णय आधारलेले आहेत.)

७. आठवड्यांतून एकदां तरी नुसता फलाहार करावा. तीं दुसऱ्या फळांशीं अथवा भाज्यांशीं मिश्रण करून घेतल्यास पचण्यास वेळ लागतो. (!)

८. मनुष्याच्या शरीरांत अशी एक शक्ति आहे कीं, जिच्यामुळें त्यानें कोणतेंही साधें अन्न खाल्लें तरी त्याचें प्रोटिन होऊं शकतें; (!!).

९. कच्चें अन्न खाण्यानें नुकसान नाहीं; कारण जनावरें तसें खातात. (कच्च्या अन्नाचें पोषणमूल्य फार कमी असतें व बरेचसें शौचांत वायां जातें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जनावरें अहोरात्र खातात, तेव्हां त्यांना शरीरपोषण नीट करतां येतें; मनुष्यास अहोरात्र असें खाणें शक्य नाहीं.)

१०. दूध न तापविनां तसेंच घ्यावें. (क्षयादि रोग होण्याची भीति फार).

११. रोजच्या जेवणांत जमीनीखालीं वाढणारीं गाजरें, कांदे, मुळे अशी एक भाजी व जमिनीवर वाढणारीं वांगीं, भेंड्या, गवार, या पालेभाज्या अशांसारखी एक, मिळून दोन भाज्या असाव्यात. (हा फरक पाश्चात्य करीत नाहींत.)

१२. प्रख्यात निसर्गोपचारी डॉ० लिंडल्हार अन्नपदार्थांचे पांच विभाग करतो. (१) कार्बोहैड्रेट्स्, (२) शर्करा, (३) मेद व स्निग्धान्नें; (४) प्रोटीन्स, (५) खनिज व सेंद्रिय क्षार. (पाश्चात्यांचे विभाग जरा निराळे आहेत व जीवनसत्त्वें हा एक मुख्य विभाग होय.)

१३. डॉ० जोन्सच्या मतें घातक अन्नपदार्थ :--सर्व प्रकारचें मांस, अंडीं, लोणी, दूध, साखर, गहूं, मका, तांदूळ, सर्व प्रकारचीं धान्यें व कडधान्यें, वाटाणा, घेवडा. (!!!)

१४. जेवतांना पाणी पिणें चुकीचें आहे. (!)

१५. दूध हें पूर्णान्न आहे व नैसर्गिक आहारशास्त्राचा पाया आहे. (होय; पण तें पूर्णान्न अर्भकांपुरतेंच होय.)

१६. नैसर्गिक आहार :--(१) दुधाचें परिमाण शक्य तेवढें जास्त ठेवावें; (२) आहारांत सर्व प्रकारच्या भाज्या असाव्या; (३) कांहीं भाज्या, फळें कच्चीं खावीं. (होय).

आईस्क्रीम खाणें चांगलें नाहीं. (!)

१७. रोगनिवारणासाठीं निसर्गोपचार करण्यापूर्वी शरीराची अन्तःशुद्धि करावी :--युक्ताहार, रेचक, लंघन, व्यायाम, सूर्यस्नान, मर्दन इत्यादि. रेचक व लंघन सर्वांत श्रेष्ठ आहेत; लंघनाचे कडक नियम पाळावे व नंतर योग्य आहार ठेवावा. लंघनानें कोणताहि रोग बरा होतो व आयुष्यहि वाढतें. (!). लंघनांत बेताचें पाणी पिण्यानें फायदा होतो. (!!).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१८. फळांचा रस, भाज्या आणि भाज्यांचें कढण हा आहार कोणत्याहि रोगावर उपयुक्त आहे. (!!). ज्या आहारांत क्षारयुक्त पदार्थ अधिक तो आदर्श आहार होय. (!). हिंवतापांत डाळिंबाचा रस, टायफाइडमध्यें द्राक्षांचा रस फार उपयोगी आहे. (!)

१९. विषमज्वर (टाइफॉइड) जठर, अंत्रपुच्छ (अॅपेन्डिक्स) व आंतड्यांवरील अस्तर यांचा शोथ (inflammation). अतिसार, रक्तातिसार ह्यांत तापाचीं व शोथाचीं लक्षणें जाईपर्यंत लंघन करावयास लावावें. दूध सुद्धां देऊं नये. शोथ गेल्यावर व रोगी जरा सुधारल्यावर मग खायला द्यावें; रोगांत अपघात घडतात ते लवकर खायला दिल्यामुळें होत.(!)

लंघन मोडतांना सुरुवातीस अगदीं हलकें अन्नपदार्थ द्यावे. फळांचे रस, कोवळ्या भाज्यांचे रस व नंतर हळुहळू नेहमींचा आहार द्यावा. (पाश्चात्यांत विषमज्वरांत भरपूर आहार तीन-चार हजार उष्मैकंचा देतात, व तो पुढें जरूर दिसल्यास वाढवितातहि).

२०. निसर्गोपचारांत हाडवैद्यानें कुशलतेनें शरीराचे निखळलेले किंवा सरकलेले सांधे दुरुस्त करावे; कुठेंहि सांधा सरकला नसला तरी पाठीच्या मणक्याचे सांधे सरकतातच. (!). हे काळजीनें ठिकाणावर आणले कीं, मनुष्याचा रोग बरा व्हावयास लागतो. (!!)

२१. कालिक रोगांत लंघन, योग्य प्रकारचीं स्नानें, योग्य श्वसन, व्यायाम, शरीरांत वांकडे झालेले भाग सरळ करणारे व्यायाम व मालिश, स्वच्छ हवा, सूर्यस्नान आणि मानसोपचार हे सर्व करावे. (? पण येवढ्यानें भागणार नाहीं.)

कुशल निसर्गोपचार—वैद्यानें जलोपचार (हायड्रोपॅथी), मालिश, सांधे नीट करणें (osteopathy) होमिओपॅथि अथवा असेच सोपे औषधोपचार आणि रोग बरा होत असतांना विशिष्ट काळजी घेणें हे इलाज करावयाचे असतात.

२२. नैसर्गिक आहाराचे घटक दुधासारखे अथवा रक्तासारखे असावेत. निसर्गोपचारांत मांस, अंडीं, डाळी, धान्यें हे रोग उत्पन्न करणारे पदार्थ बंद करून शरीरांतील दोष काढणारे पदार्थ, फळें व भाज्या हीं देतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२३. नंबर १२ ह्यांत अन्नपदार्थांचे पांच विभाग केले आहेत; त्यांतील पांचव्या विभागांतील खनिज व सेन्द्रियक्षार हे अत्यंत महत्त्वाचे आहेत व नेहमींच्या आहारांत ते निम्यानें असावेत. ह्या विभागांत जनावरांचें रक्त, धान्याचा कोंडा, डाळीच्या शेंगांखेरीज सर्व भाज्या, सर्व फळें, नारळ-खोबरें व दूध, ताक हीं येतात. मारलेल्या जनावरांचे मेलेले अवयव, मांस वगैरे खाऊं नये. अंड्यांचा उपयोग जपून करावा. मध फार उपयुक्त पदार्थ आहे; तांदूळ व गहूं हीं बेतानें घ्यावीं. कवचीचीं फळें (nuts) बेतानें खावीं. (पाश्चात्यदृष्ट्या, ह्यांत एकंदर उष्मैकंचा, अन्नपदार्थांच्या घटकांच्या परिमाणांचा, प्राणिज व उद्भिज अन्नांच्या प्रमाणांचा विचार येत नाहीं. हा विचार करणें, निदान सशक्त होण्यासाठीं व पूर्ण वाढीसाठीं करणें, आवश्यक आहे.)

कांहीं भाज्या शिजवाव्या. कांहीं तशाच खाव्या. शिजवतांना शक्य तेवढें कमी पाणी घालावें व शिजल्यावर हें पाणी टाकूं नये. भाज्या व फळें मिसळून खाण्यास कांहींच हरकत नाहीं. (कबूल).

२४. शरीरांत अम्लविक्रिया वाढल्यामुळें पुढील रोग होतात.:— सांधेदुखी (र्‍हुमॅटिझम), रक्तवाहिन्यांचा कठिणपणा (आर्टिरिओस्क्लेरोसिस), मूतखडा वगैरे अश्मरी रोग, मधुमह, मुत्रपिंडाचे रोग, हृदयाच्या विकृति, रक्तदाब वाढून मेंदूंत रक्तवाहिनी फुटणें (Apoplexy) व पक्षाघात इत्यादि. (!!) अशा रोगांत क्षारिय अन्नपदार्थ (alkaline) फळें व भाज्या द्याव्या. (!)

२५. नुसत्या फळांवर व भाज्यांवर राहणारा व दूध, अंडीं, मध हींहि न घेणारा मनुष्य आजारी पडण्याचा संभव फार व ह्याला लंघन कधींहि घालूं नये (बरोबर).

निसर्गोपचारांतील आहाराला पाश्चात्य शास्त्रांतील आधार फार थोडे सांपडतात. प्रौढ वयांत गंमत म्हणून असा आहार मर्जीस वाटेल त्यानें घ्यावा. तो पूर्णपणें संरक्षक आहे. पण त्यांत शरीरांत जोम आणण्याची, कार्यशक्ति उत्पन्न करण्याची, शरीर वाढीस लावण्याची, प्रजोत्पादनाची, इत्यादि योजना फार खालच्या पातळीवर मांडल्या आहेत. निसर्गोपचारांत सर्व तीव्र व सर्व कालिक रोगांची आहारचिकित्सा जवळ जवळ एकाच नमुन्याची आहे. ह्या विषयाच्या अनुयायांनीं स्वतःच्या उपचारपद्धतीची थोरवी सांगतांना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ठिकठिकाणीं पाश्चात्य वैद्यकाबद्दल खोटीं विधानें व खोटे शब्दप्रयोग केलेले आढळतात. त्यांच्यांतील प्रख्यात लिंडल्हार हा "टायफॉईड–मलेरिआ" असे विलक्षण शब्दप्रयोग व तसेंच विलक्षण विचार मांडतो. तेव्हां त्याच्या उपचारांबद्दल आदर बराच कमी होतो. कांहीं रोगांचें कारण पाठीचे मणके घसरणें हें होय व ते त्यांच्याच हाड-वैद्याला समजूं शकतात, व तोच ते नीट ठिकाणावर बसवूं शकतो, अशीं विधानें आश्चर्य उत्पन्न करणारीं आहेत. रोगनिदानाचा अत्यंत नवीन प्रकार म्हणजे डोळयांच्या बुबुळांवरून परीक्षा करणें, हा असाच आश्चर्य उत्पन्न करणारा आहे.

निसर्गोपचारांतील चांगले निर्णय पाश्चात्य वैद्यकांत व आयुर्वेदांतहि अनेक ठिकाणीं प्रतिपादिले आहेत व त्यांवरच तींहि शास्त्रें उभारलीं आहेत.

आरोग्यावस्थेंतील व रोगस्थितींतील निसर्गोपचारानें सांगितलेले आहार, दिशाभूल करणारे आहेत.

---

(१) H. Lindlahr. M. D. .. Nature Cure [1937].

(२) Sharma, K. Lakshman .. Practical Nature Cure Two Parts [1939]

(३) ... ध्रुव निसर्गोपचार खास अंक वर्ष ६, दिनांक १५-४-१९४०.

(४) Jones, B. H. .. The Last Word on Dietetics.

(५) Stanley Davidson, V. .. Nature Cure.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ४ था

आहार व शरीरपोषण

आहारविज्ञानाच्या (dietetics) योगें आरोग्यावस्थेंत व रोगोत्पत्तींत कोणत्याहि व्यक्तीस काय खाऊं घालावें हें समजतें.

शरीरपोषण (nutrition) :––सजीव प्राणी जे अन्नपदार्थ व अन्नें खातो व जीवरक्षणासाठीं शरीरांत त्यांचा उपयोग करून घेतो, त्या सर्व क्रियांना शरीरपोषण म्हणतात. शरीराची वाढ करणें, त्यांतील झिजलेले भाग दुरुस्त करणें आणि शक्ति उत्पन्न करणें हे या क्रियांचे उपयोग होत; उष्णतेच्या रूपानें भासणें, शरीरांत अथवा बाहेर काम करून दाखविणें, विद्युत्प्रवाह सुरू करणें हीं या शक्तीचीं कार्यें होत.

अन्नपदार्थ (food articles) :–– जे पदार्थ शरीरांत शोषले गेल्यास शरीरांत उपयुक्त भर पाडतील, शरीरांतील मोडतोड व झीज भरून काढतील ते अन्नपदार्थ होत :––उदा०––तांदूळ, गहूं, डाळी, दूध, मांस, फळें इ.

अन्न (foods) :––ज्या अन्नपदार्थांचें रुचकर व खाण्यालायक मिश्रण तयार करतां येतें, अथवा निसर्गतः तसें असतें तें अन्न होय :–– उदा०––भात, पोळी, रोटी, आमटी, कोशिंबीर, वासुंदी, जिलबी, इ. निसर्गंत :––फळें, दूध, बदाम, काजू इ.

आहार (diet) :––हीं निरनिराळीं अन्नें **कांहीं उद्देश साधण्यासाठीं मर्यादित परिमाणांत** (quantity) आपण घेतों तो आहार होय.

आवश्यक आहार (basic diet) :––आरोग्य-रक्षणासाठीं हिशेब करून योग्य अन्नांचा सर्वांत कमी जो आहार तो आवश्यक आहार होय; ह्यासाठीं मनुष्य कांहीं न खातां-पितां बारा तास निजून राहतो; त्यानंतर त्याच्या शरीर-गरजा प्रयोगानें ठरवितात, व योग्य अन्नांची योजना करतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समतोल आहार (balanced diet) :—मनुष्याला रोजचे व्यवसाय करतां यावे व आरोग्यहि उत्तम तऱ्हेनें राखतां यावें, यांसाठीं हिशेब करून चोवीस तासांकरितां जे अन्नपदार्थ व त्यांचें परिमाण सांगतात तो समतोल आहार होय.

प्रौढ पुरुष (adult male) :—आहारविज्ञानांत व आहारोपचारांत (dieto-therapy) आहाराचे सर्व हिशेब प्रौढ पुरुषासाठीं सांगितलेले असतात, व स्त्री-पुरुष भेद, वय, उंची, वजन, त्वचा-विस्तार (body-surface), रोज करावें लागणारें काम, आरोग्यांतील किंवा आजारांतील परिस्थिति ह्या सातांस अनुसरून प्रौढ पुरुषाच्या आहारांत कसकसे फेरफार करावे ह्यांचे तक्ते (tables) दिलेले असतात. **पांच फूट आठ इंच (६८ इंच) उंचीचा, १५४ पौंड (७० किलोग्राम) वजनाचा, २५–२९ वयवर्षांचा जो पुरुष तो प्रौढ पुरुष समजावा. ह्या पुस्तकांतील सर्व हिशेब ह्या प्रौढ पुरुषासाठीं सांगितले आहेत.** तक्त्यांवरून कोणत्याहि परिस्थितींतल्या प्रत्येकाच्या गरजांचा हिशेब करणें सोपें आहे.

प्रौढ स्त्री (adult female): —**पांच फूट तीन इंच (६३ इंच) उंचीची, १२४ पौंड (५६ किलोग्राम) वजनाची, २५–२९ वयवर्षांची जी स्त्री ती प्रौढ स्त्री समजावी.** हिच्याकरितां सर्व हिशेब वरील प्रौढ पुरुषावरून करतात. **ह्या पुस्तकांत स्त्रियांचे बाबतींत सर्व हिशेब ह्या प्रौढ स्त्रीचे समजावे.**

विशिष्ठ आहार (special diet) :—ज्या विवक्षित मनुष्याच्या विशिष्ठ गरजेसाठीं ज्या अन्नपदार्थांच्या परिमाणांचा वरीलप्रमाणें हिशेब करून आहार सांगितला जातो तो विशिष्ठ आहार होय. उदा०—**मुलें,** गर्भवती, लेकुरवाळी, वृद्धावस्था, खेळांतील सामन्यांत व शर्यतींत **भाग** घेणारे, अभ्यासू, गवई, वक्ते, मजूर सैनिक, रोगी इत्यादींसाठीं तक्त्यांवरून विशिष्ट आहार सांगतां येतात.

अन्नें चावून खाल्ल्यानंतर, पचविल्यानंतर, त्यांचें आंतड्यांत **विश्लेषण** होऊन (analysis) तीं **शोषलीं गेल्यावर** (absorption), त्याच्या घटकांचीं यकृतांत व इतर ठिकाणीं पुन्हां **घडण** होऊन शरीरास लागणाऱ्या मांस, मेंदू, हाडें इत्यादि अवयवांत रूपांतर होऊं शकतें. **तांदूळ,**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डाळीसारखे पदार्थ चावून खातां येतात, पण पचवितां येत नाहींत. कांहीं पचविले जातात पण त्यांचें शोषणच होत नाहीं, व कांहीं जेली, जिलॅटीन-सारखे शोषले जातात पण त्यांचा शरीरपोषणास उपयोग होत नाहीं. म्हणून अन्नपदार्थ दळून, शिजवून, बारीक करून अन्नें करण्याची पद्धत पडली आहे; म्हणजे निदान ते पचण्यास व शोषणास अडचण पडत नाहीं.

घडामोड:—शरीरांतील झिजलेले भाग काढून नेणें, रक्तगोलकां-सारख्यांनीं आपलें काम उत्तम केल्यावर, आतां क्षीण झाले आहेत त्यांची मोड करणें, मेद, साखर वगैरे पदार्थ जाळणें हीं **मोडीचीं उदाहरणें** होत. वरील घडण व ही मोड ह्यांस **घडामोड** (metabolism) म्हणतात. आपण निष्क्रिय स्थितींत पडून राहिलों असतां जी घडामोड जीव-रक्षणार्थ शरीरांत चालू राहिलीच पाहिजे, ती **आवश्यक घडामोड** (basal metabolism) होय. वर जो आवश्यक आहार (basic diet) सांगितला तो ह्या आवश्यक घडामोडीसाठींच होय. ह्या घडामोडीनें शरीराची **वाढ व दुरुस्ती** होतात, **उष्णता** मिळते, **काम करण्याची शक्ति** (energy) व **रोग-प्रतिकारशक्ति** (इम्यूनिटी) उत्पन्न करतां येते आणि **सजीवता** (life) ठेवतां येतें. पोषणाचा मुख्य विभाग घडामोड होय.

अन्नपदार्थांचे घटक (constituents):— **वनस्पतिजन्य** धान्यें, फळें, इत्यादींचें व **प्राणिजन्य** दूध, मांस, हाडें इत्यादींचें अंतिम साम्य त्यांच्या घटकांत आहे. दोन्ही दिसण्यांत निरनिराळे असले तरी ते **प्रथिन** (प्रोटीन), **मेद** (lipids) व **कर्बोदकें** (कार्बोहायड्रेट्स) ह्या तीन शुद्ध घटकांच्या मिश्रणांचीं रूपांतरें होत. निसर्गतः त्यांतील अनेकांत **जीवनसत्त्वें** (व्हिटॅमिन्स), धातूंचीं लवणें (mineral salts), व **पाणी** असतात. श्वसनांतून घेतला जाणारा **प्राणवायु** (oxygen) ह्याचाहि घडणांत व मोडींत फार उपयोग आहे, म्हणून त्यास अन्नांत गणतात. प्राणवायु नसल्यास पांच मिनिटेंहि जगणें अशक्य होतें; पाणी नसल्यास पांच दिवसांपुढें व अन्न नसल्यास पन्नास दिवसांपुढें जगणें अशक्य होतें.

प्रथिनांचें शुद्ध उदाहरण अंड्यांतील पांढरा बलक, मांसमेदांचें उदाहरण तेल, व कर्बोदकांचें उदाहरण पीठ व साखर होत. जगांतील सर्व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्नपदार्थ ह्या तिन्हींच्या मिश्रणांचे असतात. प्राणवायूशीं संयोग झाल्यानें ते शरीरांत अदृश्य रूपानें जळतात, उष्णता उत्पन्न करतात, त्या उष्णतेपासून शक्ति उत्पन्न होते व आपणांस निरनिराळीं शारीरिक, बौद्धिक कार्यें करतां येतात. अन्नपदार्थांपासून किंवा त्यांच्या घटकांपासून उष्णता किती उत्पन्न होईल हें ते पदार्थ अथवा घटक बाहेर जाळून निश्चित करतां येतें.

उष्मैकं :—ह्या उष्णतेच्या मापनाला **उष्मैकं** (कॅलॉरी) म्हणतात. १५ डिग्री सेंटिग्रेड येवढ्या उष्णतेचें (नळांतील,सव्वा-पस्तीस औंस पाणी एक डिग्री सेंटिग्रेड जास्त तापविण्यास जी उष्णता लागते ती एक **उष्मैकं** होय. घराला कुलूप लावलें असतांना, त्यासमोरच बसलेला मनुष्य उठून, कुलूप काढून, पूर्ववत खालीं बसतो, त्याकरितां जी शक्ति खर्च होते ती एक उष्मैकं होय.

प्रथिनें शरीरांत अर्धवट जळतात; त्यांची मोड साखर व यूरिआ ह्यांत होते. साखर जळते व यूरिआ मूत्रांतून बाहेर टाकली जाते, म्हणून **एक ग्राम प्रथिनांच्या पूर्ण जळणापासून** मिळणारी उष्णता जरी जास्त असली तरी शरीरास साखर जळण्यायेवढीच, म्हणजे ४·१ **उष्मैकं** मिळतात. **कर्बोदकें व साखर यांच्या एक ग्राम जळणापासून ४·१ उष्मैकं मिळतात. मेदाच्या एक ग्राम जळणापासून ९·३ उष्मैकं** मिळतात. व्यवहारांत यांचे ४, ४ व ९ असे उष्मैकं अनुक्रमें समजतात.

घटकांचीं कर्तव्यें :—प्रथिन, मेद, कर्बोदकें, जीवनसत्त्वें, लवणें, पाणी, प्राणवायु व निर्मूल्य चोथा ह्या प्रत्येकांची शरीरांत निरनिराळीं कर्तव्यें आहेत. **प्रथिनांपासून** शालाद्रव (प्रोटोप्लाझम) उत्पन्न होतो. ह्या शाला शरीरांत सर्वत्र असतात. शरीराची सर्व कार्यें ह्या शाला-द्रवाच्या हालचालींमुळें होतात. **मेद व कर्बोदकें** जळणासाठीं उपयोगीं पडतात, शरीरास उष्णता व शक्ति मिळतात व शाला–द्रवांच्या हालचाली होतात. **जीवनसत्त्वें** शरीरांत सूक्ष्म परिमाणांत असतात, तरीहि तीं शरीराच्या कार्याचें नियंत्रण करतात; **धातूंपासून** (minerals) शरीरांत निरनिराळी उपयुक्त लवणें (salts) उत्पन्न होतात. तीं हाडें तयार करतात व शाला–द्रवांस हालचालींसाठीं मदत करतात. शरीरांत अन्नाचे घटक फिरविण्यास व शरीरांतील पदार्थ वाहून नेण्यास **पाणी** आवश्यक आहे. **प्राणवायूचा** उपयोग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर सांगितला आहे. चोथ्याचा उपयोग, अन्नाचा आंतड्यांतील प्रवास, तसेंच पचन व शोषण सुलभ करणें हा होय.

अन्नाचें रूपांतर व आंतड्यांत प्रवास : –अन्नाचें **चर्वण** तोंडांत होऊन तें चांगलेंच मऊ होतें, कुसकरलें जातें व त्यांत लाळ पूर्णपणें मिसळते. जठरांत त्यावर अम्ल-पचनरसांची क्रिया होते; पुढील द्वादशनींत (duodenum) त्याची क्षारीय विक्रिया (alkaline reaction) होते, त्यांत पित्त व स्वादु-पिंडादिकांचे पाचक रस मिसळतात व पचन व्हावयास लागतें. लहान आंतड्यांत हें पचन पूर्णत्वास जातें व अन्नाचा फेंसकळलेला द्रव पदार्थ (chyle) तयार होतो. हा मोठ्या आंतड्यांत येतो, तेथें शोषणास सुरुवात होते व बहुतेक शोषण सुरवातीच्या दोनतृतीयांश भागांत संपतें. डाव्या बाजूच्या उभ्या मोठ्या आंतड्यांत न शोषलेला भाग घट्ट होत जातो व त्यांतील सर्व निरुपयोगी भागाचा **मल** तयार होतो. हा दिवसांतून एकदां बाहेर टाकला जातो. ह्या पचन व शोषण क्रियेंत अगोदरचे पचनरस पुढील पचनरसांना उत्तेजन देतात व आगगाडीच्या स्टेशनाप्रमाणें ह्यांचीं कार्यें यंत्रवत् चालतात.

अन्नाची मोड, घडण व पुन्हां मोड:—पचन होणें व शोषणास लायक होणें, म्हणजे अन्नाचें अंतिम घटकांत रूपांतर होणें होय. प्रथिनांपासून २५ **ॲमीनो-अम्लें**, मेदांपासून अनेक **मेदाम्लें** व **ग्लिसरीन**, कर्बोदकांपासून **ग्लूकोज** शर्करा हीं मोडीनें तयार होतात. ॲमीनो-अम्लांची पुन्हां मांसप्रथिनें, मेदाम्लांचे पुन्हां शरीरमेद व ग्लूकोजचें शरीर-पिष्टें (ग्लायकोजेन) ह्यांत घडणीनें रूपांतर होतें. ग्लूकोज व ग्लायकोजेन हीं सर्व शरीरांत कोणत्याहि एका काळीं १२ औंसांपेक्षां जास्त नसतात; मेद व प्रथिनें यांच्या संचयाला मर्यादा नाहीं.

ह्या पदार्थांचें शरीरांत काम झालें म्हणजे ते जळत जळत, मोड होत होत, शेवटीं यूरिआ, कार्बन-डायॉक्साइड व पाणी ह्या रूपानें मूत्रांतून, श्वसनांतून व त्वचेंतून बाहेर पडतात. मोड, घडण, पुन्हां मोड ह्या तिन्ही क्रिया मिळून **घडामोड** (metabolism) होय.

शरीराच्या अन्न-गरजा :—शरीराची स्वतःचीं पचन-शोषणादि तसेंच हृदय-श्वसनादि कार्यें करण्यास व शरीर-उष्णता राखण्यास कांहीं अन्न आवश्यक असतें. शरीरांतील ह्या गरजेचें मापन वरील ६८ इंच उंचीच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१५४ पौंड वजनाच्या, अदमासें २५–२९ वयाच्या प्रौढ पुरुषांत १७८२ उष्मैकं होतें ही **आवश्यक घडामोड** (basal metabolism) होय. हे उष्मैकं शरीराच्या त्वचा-विस्तारावर बसविलेले असतात. बालकांत वयाच्या व वजनाच्या मानानें त्वचाविस्तार फार असतो, म्हणून त्यांस **आवश्यक उष्मैकं** (basal calories) फार लागतात.

त्वचेच्या एक चौरस मीटरला, दररोज स्त्री-पुरुषांना लागणारे आवश्यक उष्मैकं.

वय	स्त्री	पुरुष
१०–१२	१२००	१२३६
१२–१४	१११६	१२००
१४–१६	१०३२	११०४
१६–१८	९६०	१०३२
१८–२०	९१२	९८४
२०–३०	८८८	९४८
३०–४०	८७६	९३८
४०–५०	८६४	९२४
५०–६०	८४०	९००
६०–७०	८१६	८७६
७०–८०	७९२	८५२

वरील तक्त्यांत प्रौढ पुरुषास ९४८ उष्मैकं दररोज लागतात. त्याच्या त्वचेचा विस्तार १·८८ चौरस मीटर असतो. ९४८ × १·८८ = १७८२ आवश्यक उष्मैकं होतात. घरांत थोडी तरी हालचाल होते म्हणून त्याकरितां १० टक्के जास्त धरल्यास १९६० अथवा २००० **उष्मैकं त्यास रोजच्या जीवनासाठीं पाहिजेत.**

त्वचाविस्तारचे तक्ते वजनांपरत्वें स्त्रीपुरुषांकरितां मॅक्‌लेस्टरच्या पुस्तकांत पान ३९–४० वर दिलेले आहेत. ग्रंथ वाढतो म्हणून ते येथें दिले नाहींत.

बाहेरच्या कार्यासाठीं शरीरास उष्मैकंची म्हणजे अन्नाची फार गरज लागते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रौढाच्या उष्मैकं–गरजा

बिछान्यांत विश्रांति	..	..	१५००–२०००	उष्मैकं
आजारी	..	..	२०००–२५००	"
हलकें काम	..	..	२५००–२८००	"
साधारण काम	..	..	२८००–३२००	"
भारी काम	..	..	३२००–४२००	"

वरील तक्त्यांप्रमाणें ६८ इंच उंचीच्या, १५४ पौंड वजनाच्या, अदमासें २५ ते २९ वर्षे वयाच्या साधारण काम करणाऱ्या प्रौढ पुरुषास २८०० उष्मैकं लागतात. ह्या पुस्तकांत सर्वत्र असाच प्रौढ पुरुष गृहित धरला आहे.

अन्नघटकांच्या गरजा :—उष्मैकं ठरविल्यावर ते कोणत्या घटकांतून किती घ्यावयाचे हें **दुसरें कर्तव्य** होय. घटक ठरविल्यावर, ते कोणत्या अन्नपदार्थांतून किती घ्यावयाचे हें **तिसरें कर्तव्य** होय.

जनतेचे आहार तपासून, तसेंच प्रथिनें शरीराबाहेर पडण्याचा एकच मार्ग जो मूत्र, तें तपासून ह्याची गरज ठरवितात; साधारणतः शरीराच्या एक किलोग्राम (२·२पौंड) वजनास एक ग्राम प्रथिन असावें व ह्यांपैकीं निदान ३०–४० टक्के प्राणिज प्रथिनें (दूध, अंडीं, मांस) असावी. प्राणिज प्रथिनांपासून आवश्यक ॲमीनो-अम्लें शरीरास मिळतात.

मेदांचीहि गरज अशीच ठरवितात; तेहि वरप्रमाणेंच एक किलोग्राम वजनास एक ग्राम असावेत व त्यांपैकीं ३०–४० टक्के मेद प्राणिज (लोणी, तूप) असावेत. कारण त्यांत अ, ड जीवनसत्त्वें निसर्गतः विरघळलेलीं असतात. हे कमींत कमी प्रथिनें व मेद सांगितले; ह्याहून जास्त प्रथिनें असल्यास शरीराचें संरक्षण चांगलें होतें.

अन्नपदार्थांचे वर्ग :—उष्मैकं, प्रथिनें, मेद तसेंच प्राणिज प्रथिनें व प्राणिज मेद यांचें परिमाण ठरविल्यावर, बाजारांतून हे घटक कसे आणावयाचे हा मोठाच प्रश्न होय. बाजारांत अनंत अन्नपदार्थ जरी असले तरी त्यांचे नऊ वर्ग करतां येतात :—१. वाढीसाठीं व शरीरसंरक्षणासाठीं दूध व त्याचे प्रकार; २. जीवनसत्त्वें, लवणें व चोथा ह्यांसाठीं फळें, फळभाज्या, कंद व पालेभाज्या. ३. उत्तम ॲमीनो–अम्लांसाठीं मांस, मासे, अंडीं, पक्षी वगैरे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांसल पदार्थ. ४. कर्बोदकांसाठीं तांदूळ, गहूं वगैरे एकदळ धान्यें. ५. डाळी वगैरे द्विदळ धान्यें. ६. तेलदाणे. ७. उद्भिज व प्राणिज मेद (तेल, तूप, लोणी). ८. गूळ, साखर. ९. मसाले; ह्यांना उष्मैकं-दृष्टया मुळींच किंमत नसते म्हणून ते आहारविज्ञानांत जमेस धरीत नाहींत.

आहार-रचना :—वर नऊ वर्ग सांगितले, पण त्यांतून जिन्नस घेण्यास मर्यादा आहेत. भाज्या, फळें ८ औंसांपेक्षां जास्त असल्यास चोथा वाढतो व बरेंचसें अन्न शौचावाटें फुकट जातें; तेलदाणे औंस-दीड औंसापेक्षां जास्त घेतल्यास अपचन होतें; तसेंच डाळी २-३ औंसांपेक्षां जास्त असल्या तर पोटांत गुबारा धरतो. तांदूळ-गहूं विशेषतः तांदूळ जास्त घेतल्यास आहाराचा आकार वाढतो, पोट फुगतें व कालांतरानें अपचनाचे विकार होतात; म्हणून १६ औंसांपेक्षां हेहि जास्त असूं नयेत. दूध व मांसल पदार्थ हे जास्त घेण्यास हरकत नाहीं; पण ते महाग असतात व ते विकत घेणें प्रत्येकाच्या आर्थिक स्थितीवर अवलंबून आहे.

म्हणून आहार-रचनेस प्राणिज प्रथिनांपासून सुरवात करावी व पहिल्याप्रथम किती दूध घेणें परवडेल तें ठरवावें व शाकाहारीयांना मांस घ्यायचें नसतें म्हणून त्यांनीं आणखी दूध घ्यावें. मांसल पदार्थांत अनेक मांसें निवडावीं व त्यांचे वजनाचे आंकडे एका कागदावर लिहून त्यांपुढें ह्या पुस्तकांत शेवटीं अन्नपदार्थांचीं कोष्टकें दिलीं आहेत त्यांतून ह्या दोन अन्न-पदर्थांत किती प्राणिज प्रथिनें, किती प्राणिज मेद व किती कर्बोदकें आलीं तीं लिहावें. जीवनसत्त्वें व लवणें मोजण्याच्या भरीस पडूं नये. योग्य निवड केली तर हीं नेहमींच्या पदार्थांतून मुबलक मिळतात.

ह्यानंतर एकदळ धान्यांची व द्विदळ धान्यांची तसेंच तेलदाण्यांची वरील मर्यादेंत निवड करावी. म्हणजे साधारणतः बहुतेक प्रथिनें व पुष्कळशीं कर्बोदकें येतात. भाज्या, फळांची निवड जीवनसत्त्वांच्या व लवणांच्या दृष्टीनें करावी. येवढें केल्यावर प्राणिज मेद कमी आढळतात, ते लोणी किंवा इतर प्राणिज मेद घेऊन पुरे करावे आणि बाकीचे मेद व कर्बोदकें, तेलें आणि साखर-गूळ घेऊन पूर्ण करावे. **समतोल आहार-रचना हीच होय. आहार-रचना ही एक कला आहे.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक दिवसाचा महाराष्ट्रीय प्रौढ पुरुषाचा समतोल आहार (कमी किंमतीचा)

आहार	दूध	मांस, मासे, अंडीं, कोंबडी	तांदूळ	गहूं, ज्वारी, बाजरी	डाळी	तेलदाणे	फळें, फळभाज्या	पालेभाज्या	तेल, तूप	साखर, गूळ	प्रथिनेंग्राम	मेदग्राम	कर्बोदकें ग्राम	उष्मैकं
	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	औंस	ग्राम	ग्राम	ग्राम	
मांसाहार	९	२	६	९	२	१/२	५	३	१ १/४	२	८३	७६	४४०	२७८०
शाकाहार	१८	—	६	९	२	१/२	५	३	३/४	१ १/२	८८	७६	४४०	२८००

ह्या आहारांत आपल्या लोकांस कर्बोदकें जास्त लागतात म्हणून तीं जास्त आहेत; पाश्चात्यांत येवढ्याच उष्मैकंचा आहार, प्रथिनें ७५ ग्राम, मेद १२५ ग्राम व कर्बोदकें ३५५ ग्राम = २८०० उष्मैकं देतात व आहाराचा आकार कमी करतात.

ह्या आहारांत जीवनसत्त्व अ ५००० एकं, सत्त्व ब (थिआमीन, निओसीन, रिबोफ्लाव्हीन) २२·५ एकं, सत्त्व क ७५ एकं (units) असतात; सत्त्व ड अल्प असते; ह्यांत चोथा बेताचा असतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वयोमानाप्रमाणें व स्त्री-पुरुष भेदांप्रमाणें उष्मैकं तसेंच प्रथिनें घ्यावीं लागतात.

प्रौढांस "एकं" (unit) समजून इतरांचे वयोमानाप्रमाणें उष्मैकं व प्रथिनें

वय	"एकं" मध्यें उष्मैकं	"एकं" मध्यें प्रथिनें
वय ३ पर्यंत	०·३	०·६
,, ५ ,,	०·४	०·८
,, ७ ,,	०·५	०·९
,, ९ ,,	०·६	१·०
,, ११ ,,	०·७	१·१ मुलींसाठीं
,, १४ ,,	०.८	१·२ मुलांसाठीं
प्रौढ स्त्री	०·८	०·९
प्रौढ पुरुष	**१·०**	१·०
म्हातारा पुरुष (६० च्या पुढें)	०·८	०·८
म्हातारी स्त्री (६० च्या पुढें)	०·७	०·७
गर्भारपण	०·९	२·०
मुलाला पाजतांना	१·१	१·२
लढवय्ये	१·८	२·०

वरील आंकडे गुणक समजावे.

उदाहरणार्थ :—प्रौढ स्त्रीला उष्मैकं २८०० × ०·८ = २२४० उष्मैकं

,, प्रथिनें ८८ × ०·९ = ७९·२ ग्राम

स्त्रियांत आवश्यक घडामोड पुरुषांपेक्षां २० टक्के कमी असते व प्रत्येक मासिकाच्या वेळेस, तसेंच ४०–४५ व्या वर्षी मासिक जायच्या कालांत ती आणखी कमी होते. वयांत येत असतांना ती जास्त होते, तसेंच व्यायाम करणाऱ्या स्त्रियांतहि ती जास्त असते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीराची ठेवण (body habitus) :--ही ठेवण तीन प्रकारची आढळते :--१. बळकट, पराक्रमी, धाडसी, चपल, जड **बांध्याचा** (Sthenic); हा रुंद व भरीव छातीचा, आंखूड मानेचा, लांब उदराचा असतो. ह्याच्या **अन्नपचनक्रियेस साडेचार तास** पुरतात. ह्यास दिवसांतून दोनदां शौचास होतें.

२. उंच, सडपातळ, स्नायू न कसलेले, हलक्या बांध्याचा (asthenic type); ह्याची छाती उंच, अरुंद व पाठीस भिडलेली, उदर आंखूड, ढिलें व खालचा भाग पुढें आलेला; कंबर अरुंद व कटिप्रदेश रुंद असा असतो. ह्यास अन्नपचनास **साडेसहा तास** लागतात. ह्यास एक-दोन दिवसांनीं शौचास होतें.

३. साधारण बांध्याचा, व्यायाम करणारा, पिळदार स्नायूंचा (intermediate type); ह्यास अन्नपचनास **साडे-पांच तास** लागतात. ह्यास रोज शौचास होतें.

आहारांचा व शरीरांतील क्रियांचा विचार करतांना शरीराच्या ठेवणीचा विचार महत्त्वाचा असतो.

सूपशास्त्र (Art of cooking) :--रोजच्या आहारांचें सामान सैंपाकघरांत येऊन पडलें म्हणजे त्यापुढील सर्व करामत सैंपाक्याची आहे. अन्न उत्तम बनविणें किंवा त्यांतील कोणत्याहि घटकाची, विशेषतः जीवन-सत्त्वांची नासाडी न करणें, खाणारांची आवड-निवड पाहून निरनिराळे अन्न-प्रकार (dishes) करणें हें त्याचें कर्तव्य होय. वरील शिधा एक दिवसाचा काढून देण्यापेक्षां दोनतीन दिवसांचा एकदम काढून दिला, तर तृप्ति करणारे अन्न-प्रकार करणें जास्त सोपें जातें. **कच्च्या अंड्याची पचनीयता ८० टक्के तर नीट शिजविलेल्या अंड्याची पचनीयता ८६ टक्के असते.** सूपशास्त्राची कला येथेंच उपयोगीं पडते.

आहार–तृप्ति (satiety value) :--जेवण जेवल्यावर तृप्ति वाटली पाहिजे. नुसतें पिठूळ धान्यांचें जेवण असलें तर पोट भरतें पण तृप्ति वाटतच नाहीं. तेंच थोडें बदाम, शेंगदाणे, तूप–लोणी असलेले पदार्थ खाल्ले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कीं, समाधान उत्पन्न होतें व असा आहार कमी असला तरी पुरतो. मांसल व प्रथिन पदार्थांनीं व मेदांनीं तृप्ति येते. मांस, दूध, अंडीं, मासे, मेद (तेल, तूप), साखर ह्यांचा नंबर तृप्तीच्या दृष्टीनें फार वर लागतो. धान्यें, फळें, भाज्या, पिष्टें ह्यांचा नंबर खालींच लागतो.

आरोग्यावस्थेंतील आहाराची साधारण पण आहारोपचारांच्या दृष्टीनें उपयुक्त महत्त्वाची माहिती येथें दिली आहे. जास्त माहिती माझ्या **आहार व शरीर-पोषण** पुस्तकांत पाहावी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ५ वा

अन्न-घटकांच्या सुप्त-शक्ति

सर्व तऱ्हेच्या अन्नपदार्थांत घटक असतात व शरीरास वाढ, उष्णता व शक्ति देण्याच्या दृष्टीनें त्यांतील प्रथिनें, मेद व कर्बोदकें हीं तीन मुख्य होत. ह्या तिन्हींपैकीं पहिलीं दोन,–प्रथिनें व मेद–जास्त महत्त्वाचीं होत. त्यांचे प्राणिज व उद्भिज असे दोन वर्ग आहेत; प्राणिज प्रथिनें व मेद साधारणतः पूर्ण व उद्भिज साधारणतः अपूर्ण असतात. प्राणिज प्रथिन-मेदांचें शरीरांत रूपांतर चटकन होतें व त्यांपैकीं ९५ ते १०० टक्के उपयोगीं पडतात. उद्भिज प्रथिनें व मेद अपूर्ण असतात, शरीरांत त्यांचा उपयोग होण्यास प्राणिज प्रथिन-मेदांची त्यांस मदत लागते व येवढें करूनहि त्यांपैकीं २० ते ४० टक्के शौचांत फुकट जातात. अशामुळें आंतड्यांस त्रास व खिशास चाट विनाकारण बसतात. कर्बोदकांचेंहि रूपांतर शरीर-शर्करेंत–ग्लूकोज–व्हावें लागतें. प्रथिनांची व मेदांची सुप्त-शक्ति अनुक्रमें त्यांतील ॲमीनो-अम्लांत व मेदाम्लांत असते.

जीवनसत्वें व लवणें (mineral salts) ह्यांच्या सुप्तशक्तींचा अजून पूर्ण शोध लागायचा आहे. तीं शरीराचें रक्षण व नियंत्रण करतात येवढेंच नव्हे, तर त्यांच्या न्यूनतेमुळें उत्पन्न होणाऱ्या रोगांशिवाय इतर अनेक रोगांत त्यांचे आश्चर्यकारक परिणाम आढळतात. हाहि एक मोठा ग्रंथच आहे; तरी पण त्यांचें थोडेसें दिग्दर्शन पुढील भागांत केलें आहे.

प्रथिनांची घडामोड:– निरनिराळ्या प्रथिनांत आजपर्यंत २५ जातींचीं ॲमीनो–अम्लें सांपडलीं आहेत. त्यांपैकीं नऊ शरीरास अत्यंत आवश्यक आहेत. उद्भिज अन्नपदार्थांत त्यांपैकीं कांहीं नसतात म्हणून प्राणिज प्रथिनांना व पदार्थांना महत्त्व येतें. ह्याशिवाय, ह्या अम्लांचें परिमाण (quantity) प्रत्येक जातीच्या प्रथिनांत कमीजास्त आढळतें. अर्थातच ज्या अन्नपदार्थांतील प्रथिनांत ॲमीनो–अम्लांच्या जाती कमी असतात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्यांचें परिमाणहि कमी असतें ते अन्नपदार्थ पोषण-दृष्ट्या कमी प्रतीचे होत. कुपोषणाचें (malnutrition) व शरीर झुरणीस लागण्याचें मुख्य कारण उत्तम ॲमीनो–अम्लांची न्यूनता होय. उद्‌भिज पदार्थ ह्या सदरांत येतात; म्हणूनहि उद्‌भिज पदार्थांचा आहार आकारानें व परिमाणानें मोठा असतो. ह्या प्रत्येक अम्लांत गुण असतात व त्यांपासून निरनिराळीं प्रथिनें व निरनिराळे शालाद्रव उत्पन्न होतात, म्हणून स्नायूंतील शालाद्रव (protoplasm) निराळ्या प्रकारचे व मेंदूंतील निराळ्या प्रकारचे असतात.

प्रथिनांची ॲमीनो-अम्लांत मोड आंतड्यांत होते; तेथून तीं रक्त-प्रवाहांतून यकृतांत जातात व तेथें बरीचशी प्रथिनांत घडण होते. प्रथिनें फार झाल्यास त्यांचें ग्लूकोज व यूरिआमध्यें रूपांतर होतें. ग्लूकोज जळून श्वसनावाटें व त्वचेवाटें पाणी व कार्बन डाय॑क्साइड रूपानें बाहेर पडतो व यूरिआ मूत्रांतून तशीच बाहेर पडते. मानवशरीरांत नवीन ॲमीनो–अम्लें उत्पन्न करण्याची यंत्रिणा (mechanism) नाहीं. ह्या महत्त्वाच्या अम्लांसाठीं मनुष्यास सर्वथैव आहारावर, विशेषतः प्राणिज अन्नपदार्थांवर (दूध, मांस) अवलंबून राहावें लागतें. उपयुक्त ॲमीनो–अम्लांचा शरीरांत सांठा ४॥ पौंड असतो, व त्यांपासून शरीराच्या वाढीच्या व दुरुस्तीच्या सर्व गरजा ताबडतोब भागविल्या जातात.

आहारांत कर्बोदकें असल्यास प्रथिनें कमी लागतात व तीं जळून फुकट जात नाहींत. कर्बोदकें (पिष्ट-धान्यें वगैरे) स्वस्त असतात व प्रथिनें विशेषतः प्राणिज प्रथिनें, महाग असतात. म्हणून खर्चाच्या दृष्टीनें प्राणिज प्रथिनांचें परिमाण आहारांत वाढविणें इष्ट नाहीं. प्रथिनें बाहेर पडतांनाहि मूत्रपिंडाना विनाकारण शीण देतात.

प्रथिनांची पचनीयता (digestability) **व जीवनमूल्य** (biologic value):–वनस्पतिजन्य प्रथिनें प्राणिज प्रथिनांपेक्षां कमी पचनीय असतात. बटाटयाची पचनीयता ७८ टक्के तर मांसाची व दुधाची १०० टक्के असते. ह्यांच्या जीवनमूल्यांत असाच फरक असतो. बटाटयांचें जीवनमूल्य ६७ टक्के तर मक्याचें ६०, गव्हाच्या पिठीचें ५२; पण अंडयांचें ९४, दुधाचें ८५, मांसाचें ७७ टक्के इतकें असतें. दोन जातीचीं धान्यें, तसेंच धान्यें व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांस मिसळून दिल्यास जीवनमूल्य बरेंच जास्त वाढतें; कारण एकाची उणीव दुसऱ्यानें भरून निघते. म्हणून निरनिराळ्या प्रकारचे अन्नपदार्थ मिसळून खातात.

मेदांची घडामोड, पचनीयता व जीवनमूल्य :—प्रथिनांची उपयुक्तता जशी त्यांतील ॲमीनो–अम्लावरून ठरवितात तसलाच प्रकार मेदांमध्येंहि आढळतो. तूप, लोणी, खोबरेल व कांहीं चरबी ह्यांपासून आंतड्यांत उत्पन्न झालेलीं मेदाम्लें फार उच्च दर्जाचीं म्हणजे शरीरांत अनेक तऱ्हेनें उपयोगीं पडणारीं, रोग–निवारक व सुप्रजाजननास मदत करणारीं असतात. भुईमूग करडई, तीळ, बदाम, कॉडलिव्हर, ऑलिव्ह ह्यांच्या तेलांतील मेदाम्लें कमी दर्जाचीं व कमी पचनीय असतात. कृत्रिम तूप भुईमुगांपासून केलेलें असल्यानें असेंच कमी पचनीय व कमी उपयोगी असतें. तिळेलाचा नंबर खोबरेलाखालीं लागतो. ऑलिव्हेलचा नंबर बराच खालीं आहे. म्हणून खरें तूप, लोणी व खोबरेल हीं आहारांत बरींच असावीं.

मेदांत दोन तऱ्हेचीं मेदाम्लें असतांत :—**तृप्त** (saturated) व **अतृप्त** (unsaturated) ; ह्या अतृप्त मेदाम्लांचा शरीरांत फार उपयोग असतो. कोणत्याहि तेलापासून कृत्रिम तूप करतांना ह्या अतृप्त मेदाम्लांचें तृप्तांत रूपांतर होतें, म्हणूनहि कृत्रिम तुपें शरीरपोषणास वाईट समजतात.

प्राणिज मेदांत तिसरा मोठा गुण अ व ड जीवनसत्त्वें विरघळवून घेण्याचा व त्यांचा संचय करण्याचा होय; हे मेद घेतल्यास अनायासें हीं सत्त्वें मिळतात.

अन्नघटकांचें वीर्य अथवा उत्तेजनशक्ति (Dynamic action) :—१७८२ उष्मैकं आवश्यक घडामोड असलेल्या प्रौढास जर सर्वच उष्मैकं प्रथिनांच्या रूपांत दिले, तर त्यांची आवश्यक घडामोड ३० टक्क्यांनीं वाढते व ती २३१२ होते. ह्याला उत्तेजन शक्ति म्हणतात. आहारांत प्रथिनें जास्त असतील तर आवश्यकतेपेक्षां ३० टक्के जास्त जळण कर्बोदकें व मेद ह्या रूपानें दिलें पाहिजे. "उष्ण" झालें म्हणून म्हणतात तें ह्याच उत्तेजनशक्तीचें दृश्य होय. प्रथिनें मर्यादित असल्यास त्यांचा शरीररचनेंत उपयोग होतो व त्यास वीर्य अथवा शक्ति दाखविण्याची जरुरी नसते. सर्व प्रथिनांत मांसामध्यें उत्तेजनशक्ति जास्त असते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्य उपाशी असतांना त्यानें मेद व कर्बोदकें खाल्ल्यास शरीरांत त्यांचा संचय होतांना अनुक्रमें चार व पांच टक्के उष्मैकं जास्त उत्पन्न होतात; म्हणजे एवढे पदार्थ जळतात व "उष्ण" वाढतें. फार पाणी पिण्याचीहि अशीच थोडीशी उष्णता उत्पन्न करण्याची क्रिया असते, कारण त्यांच्या उत्सर्जनांत मूत्रपिंडांचें काम वाढतें.

ताप आला असतां शरीरांत उष्णता वाढते तेव्हां शरीरांतील प्रथिनें जळून अशीच उत्तेजनशक्ति दिसून येते व मनुष्य जास्त कृश होतो. तापांत जास्त अन्न देण्याची जरुरी ह्याचकरितां होय.

साखर जास्त खाल्ल्यास ती शरीरांत लवकर जळते व त्याचीच उष्णता भासते. कर्बोदकें (पिष्टें) जास्त खाल्ल्यास घडामोड जास्त होत नाहीं, त्यांचें सावकाश साखरेंत व नंतर मेदांत रूपांतर होतें व मनुष्य सुस्त व थंड स्वभावाचा होतो. मेद जास्त असल्यास त्यांचा शरीरांत ठिकठिकाणीं व हृदयांतहि संचय होतो. म्हणून मेद व पिष्टें "थंड" पदार्थ होत. पूर्ण शाकाहारीयांत (म्हणजे अत्यंत कमी किंवा मुळींच दूध न घेणारांत) घडामोड कमी असते व पुष्कळसें अन्न, अन्नघटक व ॲमीनो-अम्लें शौचांतून फुकट जातात; म्हणून हीं माणसें सदा थंडच वृत्तीचीं, वाद-विवादी, अवसान-घातकी असतात. मांसाहार घेणारे "उष्ण" वृत्तीचे, शीघ्र-कोपी, अवसानी, सशक्त, सहज न थकणारे असतात.

हवामान व घडामोड :—उष्ण प्रदेशांत व उन्हाळ्यांत ही घडामोड कमी होते म्हणून व्यायाम वगैरे करवत नाहीं व मनुष्य लवकर थकतो. थंड प्रदेशांत व हिंवाळ्यांत ही जास्त होते, व्यायाम करवतो, मनुष्य उंच, सशक्त व बलवान् होतो.

अफगाणिस्थान, पंजाबकडचीं माणसें व महाराष्ट्रीयांच्या स्वभावांतील व शरीरांतील फरकांचें मुख्य कारण हेंच होय. हिंदुस्थानवर पुष्कळशा झालेल्या स्वाऱ्या शीत प्रदेशांतील लोकांनींच केल्या. **राष्ट्ररक्षणासाठीं मांसल आहार आवश्यक आहे.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ६ वा

आजाऱ्यांचे आहार

आयुर्वेदीय पद्धतींतील उपचारांचा महत्त्वाचा एक भाग **पथ्यापथ्य-विचार** होय आणि निसर्गोपचारपद्धतींत पथ्यापथ्यांवर सर्वतः भर दिलेला असतो. कोणते पदार्थ खाल्ले असतां आजार वाढणार नाहींत व कोणते खाल्ले असतां आजार वाढतील ह्यांचा विचार ह्या "पथ्यापथ्य" पद्धतींत येतो. तूप-तेल खाल्ल्यानें खोकला वाढतो, दुधानें कफ होतो; तसेंच कांहीं अन्नपदार्थ शरीरांत उष्णता वाढवितात आणि शरीराची व लघ्वीची जळजळ, शौचावाटें रक्त वगैरे विकार उत्पन्न करतात आणि कांहीं शरीरांत थंडी उत्पन्न करतात व पडसें-खोकला, जुलाब करवितात हे समज हिंदुस्थानांत फार रूढ आहेत. म्हणून कोणीहि मनुष्य पाश्चात्य पद्धतींच्या चिकित्सकांकडे (ॲलोपॅथी) गेल्यास काय खावें व काय खाऊं नये ह्याविषयीं सहज प्रश्न विचारतो व त्यास डॉक्टरकडून एकच व ठराविक उत्तर मिळतें. कारण पथ्यापथ्य विचारांस हिंदुस्थानांतील पाश्चात्य वैद्यकांत अजून शास्त्रीय स्थान मिळालें नाहीं; आपलेकडील डॉक्टरवर्गाला ह्या विषयाची नीटशी माहिती नसण्याचें कारण हा विषय वैद्यकीय कॉलेजांतून शिकविलाहि जात नाहीं हें होय.

आजाऱ्यांच्या आहाराचा विचार पाश्चात्य वैद्यक आयुर्वेदापेक्षां निराळ्या पद्धतीनें करतें. पौर्वात्यांत सर्व पदार्थांचा किंवा कधीं कधीं तयार केलेल्या प्रकारांचा (dishes) विचार येतो. पाश्चात्य, अन्नपदार्थांच्या घटकांचा विचार करतात.

पाश्चात्य आहाराचीं मूलतत्त्वें पाश्चात्यांच्या शास्त्रीय संशोधनांवर व सिद्धांतांवर आधारलेलीं आहेत. १ :—वनिस्पतिजन्य व प्राणिजन्य अन्न-पदार्थ ह्यांत त्यांनीं दाखविलेलें साम्य. २ :—शरीरास त्यांचे उपयोग होण्याचें परिमाण व प्रकार. ३ :—त्या प्रत्येक घटकांचे गुणदोष व कार्य.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४ :—अन्नपदार्थांतील त्यांचीं निरनिराळीं परिमाणें. ५ :—जीवनसत्त्वांचा शोध. ६ :—शरीराच्या अनेक स्थितींत त्यास लागणाऱ्या आहाराचें उष्मैकंमध्यें काटेकोर मापन. ७ :—प्रत्येक घटकाच्या उपयुक्ततेच्या मर्यादा, ८ :—वयपरत्वें, स्त्री-पुरुष भेदपरत्वें व श्रमपरत्वें आहाराच्या उष्मैकांत, परिमाणांत व घटकांत करावे लागणारे फेरफार, ९ :—घटकांच्या कमतरतेमुळें अथवा अतिशयामुळें उत्पन्न होणारे रोग अथवा रोगोत्पादक स्थिति वगैरे सर्व शोध त्यांचे होत व तेहि अगदीं अलीकडील ३०–४० वर्षांतील होत. त्यापूर्वीं त्यांच्या आहाराच्या कल्पना वहुतेक अदमास-पंचेच होत्या.

रोग झाला कीं, औषध द्यावें हा त्यांचाहि प्रघात होता व पथ्यापथ्य-विचार जेमतेमच असे. समजतच नाहीं तर त्या भानगडींत पडा कशाला, म्हणून त्यांनीं आजाऱ्यांचा आहार १९ व्या शतकांत अगदीं सोपा केला व तो अजून हिंदुस्थानांत प्रचलित आहे.

आहाराची, अन्नपदार्थांची व पोषणाची शास्त्रीय कल्पना आल्यापासून आहारानें व अन्नपदार्थांनीं रोग बरा होण्यास मदत करणें शक्य आहे व कांहीं रोग अन्नपदार्थांनींच बरे होतात असें समजल्यापासून प्रत्येक रोगांत काय काय पदार्थ द्यावे ह्यांवर प्रयोग सुरू झाले, आहारोपचारांत फार फेरबदल झाले व रोग्याचें पोषण संभाळणें आणि आंतील अवयवांचे श्रम कमी करणें ह्याकरितां प्रयत्न व्हावयास लागले. विषमासारख्या (टायफॉइड) कठीण ज्वरांत भरपूर व कधीं नेहमींपेक्षां जास्त पोषण देणें, ते डॉक्टर आपलें कर्तव्य समजायला लागल्यापासून तीस वर्षें झालीं ! आमचेकडे अजून ताक व मोसंबीं चालूच आहेत !!

आजाऱ्याकरितां अन्नें त्यांचेकडे अनेक प्रकारें तयार करतात. तसे प्रकार आपलेकडे प्रचलित नाहींत, तेव्हां सध्यां तरी तसेच पाश्चात्य प्रकार (dishes) देणें श्रेयस्कर म्हणून ते दिले आहेत व जेथें आपलेकडील अन्न-पदार्थ व अन्नें अनुभवानें सयुक्तिक वाटलीं तीं दिलीं आहेत.

आहाराचें प्रिस्क्रिप्शन :—औषधांचें प्रिस्क्रिप्शन लिहिण्याच्या पध्दती-प्रमाणेंच **आहाराचें प्रिस्क्रिपशन** लिहिण्याची पध्दत आहे. समतोल आहा-राची पध्दत, "प्रथिन ७५ ग्राम, मेद १२५ ग्राम, कर्बोदकें ३२५ ग्राम"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

= २८०० उष्मैकं, नेहमीचें घट्ट (solid) जेवण असें लिहितात. ह्या पध्दती-प्रमाणेंच प्रत्येक रोगांत लिहितात. उदाहरणार्थः–**मलावरोधांत** "स्मिथचा जास्त मेदांचा आहार":– प्रथिनें ६६ ग्राम, मेद २२४ ग्राम, कर्बोदकें १६४ ग्राम = ३०२६ उष्मैकं, व ह्यांत कोणते अन्नपदार्थ किती घ्यावेत याचें स्पष्टी-करण करतात:—"दूध ४०० ग्राम, २० टक्के क्रीम ४६० ग्राम, लोणी ५० ग्राम, ८५ टक्के मेदांचें मेओनेज ४५ ग्राम, २ अंडीं, विस्तवावर फिरवि-लेलें बेकन २० ग्राम, मेदरहित मांस ५० ग्राम, तांदूळ, मका २० ग्राम, भाजलेले बटाटे २०० ग्राम, ५ टक्के कर्बोदकांच्या हिरव्या भाज्या ५० ग्राम व शिजलेल्या ५० ग्राम; १० टक्के कर्बोदकांचीं फळें पिकलेलीं अथवा शिजविलेलीं १०० ग्राम; मोसंब्याचा रस ५० ग्राम, कोंडारहित रोटी ६० ग्राम; साखर १५ ग्राम, तयार कॉफी २०० ग्राम; पाणी १००० ग्राम." अशीं कांहीं तयार अन्नें व कांहीं कच्चा शिधा सांगतात. ह्यापुढें गृहिणीनें अन्नें तयार करण्यांत कल्पकता योजावयाची असते व ह्यांतच बसणाऱ्या अन्नप्रकारांच्या अनेक तऱ्हांचीं नांवें सुचवायचीं असतात; तिला **नाहींच** आलें तर पाश्चात्य डॉक्टर सांगतातच. नंतर सैंपाकिणीनें सुग्रास व सुवासिक प्रकार (dishes) तयार करायचे, ते सुबक मांडायचे व वाढायचे, व हंसत-खेळत रोग्यास खावयास लावावयाचे, **इतकें केलें कीं एक दिवसाचा आहारोपचार संपला.**

वरील अन्नपदार्थांत अनेक तऱ्हांचे आहार व अन्नप्रकार करतां येतात; नमुन्यादाखल **एक दिवसाचे अनेक प्रकार** पुढें दिले आहेत:—**सकाळीं** अर्धें लिंबू पिळून दोन ग्लास कढत पाणी. **न्याहारी**:–गहूं शिजवून क्रीमसकट प्रूनचें किंवा सफरचंदाचें रायतें (सॉस), गहूं व बेदाणा ह्यांचीं फुगीर ताजीं बिस्किटें (muffins) आणि लोणी, १ मऊ शिजविलेलें अंडें. **दुपारचें जेवण**:—मासा भाजून टमाटोच्या रायत्याबरोबर, लोण्यांतील ॲस्परेगस, अंड्याचा पिवळा बलक व स्पिनॅक पालेभाजी, सेलरी (अळूच्या देंठासारखी भाजी) आणि टमाटे यांची कोशिंबीर (salad), मक्याचीं फुगीर बिस्किटें, सफर-चंदाचें पुडींग व क्रीम, ताक. **रात्रीचें जेवण**:-वाटाण्याच्या पिठाचा रस्सा व कुडकुडीत बिस्किटें, टमाटा भाजून सेलरीचें पुरण आंत घातलेला, कोबीची भाजी व **क्रीम**, बीट व अंडें यांची कोशिंबीर (salad), रोटीचे दोन तुकडे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उमलवलेले व लोणी, सफरचंद भाजून क्रीमसकट. **रात्रीं निजतांना :—** ३–४ सुके अंजीर.

अशीं सोप्या अन्नप्रकारांचीं नुसतीं नांवेंच दिलीं तर कितीतरी पानें भरतील व नांवेंच वाचून कितीक जणांच्या तरी तोंडास पाणी सुटेल. अन्नपदार्थांचे व अन्नांचे निरनिराळे प्रकार करणें म्हणजे मराठीच्या ५२ स्वरव्यंजनांत सर्व भाषा रचण्यासारखेंच कुशल काम आहे.

मला आपल्या देशाचा व पुष्कळ चालीरीतींचा अभिमान आहे. आपल्यांतील मेजवानीच्या पदार्थांचे प्रकार कदाचित् अनंतहि निघतील; पण आजाऱ्याकरितां सोपे, उपयुक्त व योग्य अन्नपदार्थ हल्लींच्या रूढींतून काढून दाखविणें मलाहि अशक्य आहे. तसे ते निघेपर्यंत व त्यांस "आपले" म्हणतां येईपर्यंत, **पाश्चात्यांचे अन्नपदार्थ, अन्नें, अन्नप्रकार व आहार आजाऱ्याकरितां तरी उचलणें श्रेयस्कर होय.** उदाहरणार्थ, **क्रीम:**—दूध पातेल्यांत ठेवलें म्हणजे वर लोण्याचा दाट थर येतो त्याला क्रीम म्हणतात. क्रीम म्हणजे 'साय' नव्हे. यंत्रसाहाय्यानें दुधाचें भांडें गरगर फिरवून मध्यभागीं दुधांतील मेद आणतात व ते नळीवाटें बाहेर काढून घेतात; क्रीम दाट व पातळ असणें हें जास्तकमी गरगर यंत्र फिरविण्याच्या कालावर अवलंबून असतें. ह्याहिपेक्षां जास्त फिरविल्यास पातळ, मग घट्ट लोणीच निघायला लागतें. आपण दुधांत रवी फिरवतो व तिला लोणी चिकटतें. पाश्चात्य, दुधाचें भांडेंच फिरवितात. ह्या क्रीममध्यें उपयुक्त मेद व प्रथिनें, जीवनसत्त्वें व थोडींशीं लवणें येतात आणि हें अत्यंत पचनीय असतें. सर्व जातींच्या अन्नांत हें वापरतां येतें. चहा, रस्से, भाज्या, भात, रोटी, सॅलड, फळें ह्यांस क्रीमनें मोहकता व गोडी हीं येतात. **त्यांच्यांतील "चीझ" असाच उपयुक्त प्रकार होय.**

असाच तिसरा उपयुक्त प्रकार **रोटी (ब्रेड)** होय. हा आतां आपलेकडे रूढ झाला आहे व चहावाल्याच्या तरी दुकानांत मिळतो. ह्याचा आंतील भाग अत्यंत पचनीय असतो. त्याचा कुडकुडीत टोस्ट करतां येतो व ही रोटी व टोस्ट अनंत प्रकारांनीं अन्न म्हणून मांडतां येतात. आपलेकडे मोहन घालून खुसखुशीत भाकरी-पोळी करतात खरी; पण पचनीयतेच्या दृष्टीनें त्यांस रोटीची सर कधींच यायची नाहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिवाय रोटी योग्य पदार्थाची केली तर व जीवनसत्त्वें व **अर्धवट पचविलेले घटक त्यांत आयते येतात.** बिस्किटें, मफिन, क्रॅकर्स हे असेच गव्हाचे उपयुक्त पदार्थ होत. केक हा अपचनीय प्रकार होय.

शिजविण्याचे, भाजण्याचे, तळण्याचे पाश्चात्यांत अनेक प्रकार आहेत. त्यांच्यांतील "ओव्हन" ही एक अन्नें करण्याची अजब युक्ति आहे व ती खेडे-गांवांतहि, घरोघरींहि आपणांस करतां येईल. आचारी, मोठा सैंपाक असला म्हणजे भांड्याचेवर झाकणांत निखारे ठेवतात हा ओव्हनचा पण फार खर्चिक व नासाचा प्रकार होय. ओव्हनमध्यें केलेले **कस्टर्ड, पुडिंग** हे फार पचनीय अन्नप्रकार होत.

हल्लीं पाश्चात्यांत बर्फ व अन्नपदार्थ गार करण्याच्या पेटचा (रेफ्रिजरेटर) निघाल्या आहेत; त्यांचाहि सर्रास उपयोग आजाऱ्यांकरितां रुग्णालयांत तरी करतात. तिकडे विषमाच्या (टायफॉइड) रोग्याला निरनिराळ्या प्रकारचीं घट्ट **आइस-क्रीमेंहि** करून देतात व हा रोजच्या जेवणांतला एक अन्नप्रकार मानतात. आमच्या घरांतून आइस-क्रीम केलें म्हणजे शेजारच्यांची गर्दी जमते व आइस-क्रीम पातळ होईपर्यंत खात असतात, येवढी आश्चर्याची गोष्ट अजूनहि आहे. **जेली हा गार**, शून्य पोषण-मूल्याचा, अत्यंत रुचकर, स्वादिष्ट, म्हाताऱ्यांस व बालकांस खाण्यास योग्य प्रकार आहे.

त्यांचे **रस्से** व आपलीं **सारें** जवळ जवळ सारखींच. सार हा मद्रास प्रांतांत पाश्चात्यांच्या रश्श्यासारखा (soup सूप) रोजचा प्रकार आहे. आमचेकडे पुरणाची पोळी केल्यावर कटाची आमटी करतात तो सारा-सारखाच प्रकार होय. मद्रासेंत किती तरी प्रकारचे सार "रस" करतात!

आजाऱ्याकरितां तरी निदान घरांत अन्नप्रकार करावयास आपणांस शिकलें पाहिजे व आपल्यांतील मसाल्यांचा भाग वगळला पाहिजे. मसाले आजारांत फार वाईट; उलट मसाले आजार उत्पन्न करतात; स्वादिष्ट मसाले, पण तिखट मीठ नसलेले, तयार करणें फार श्रेष्ठ कला आहे.

वरील कारणांकरितां ह्या पुस्तकांत अन्नपदार्थ व अन्नें जशीं पाश्चा-त्यांनीं सांगितलीं तशीं दिलीं आहेत व कुठें कुठें तुलनात्मक नांवें व प्रकार दिसले तेथें आपले प्रकार दिले आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाश्चात्य डॉक्टरांस वरील सर्व माहिती हल्लीं शिकवितात. प्रत्येक रुग्णालयांत एक आहारतज्ज्ञ (Dietician) हल्लीं त्यांचेकडे असतो "तो" अथवा "ती" डॉक्टरांच्या आहार-प्रिस्क्रिपशनवरून योग्य अन्नपदार्थांची यादी करणें, रोग्यांच्या सर्व आवडी-निवडींचा अभ्यास करणें व त्याप्रमाणें किंवा त्यास मानवतील अशा पदार्थांचीं अन्नें रचणें तिचें काम होय. सैंपाक्यास तसे प्रकार योग्य परिमाणांत करावयास ती सांगते व ती स्वतः निष्णात सैंपाकीण असल्याकारणानें तसे चांगले प्रकार करवून घेते; वाढणारणींकडून टेबलांची, ताटांची रोग्यास सुखावह होईल अशी योग्य रचना करविते व अन्नें क्रमाक्रमानें वाढविते. ही वाढणारी बाई (मेड) रोग्याचें मनोरंजनहि करते व त्याबरोबर पुढाल्या खाण्याच्या वेळेची उत्सुकता रोग्यांत अगोदरच निर्माण करते. **अन्नमूल्य, अन्नपचन, अन्नशोषण, शरीरपोषण व आरोग्य वाढविण्याच्या आणि रोग घालविण्याच्या ह्या कला आहेत.**

आजाऱ्याचा आहार ठरवितांना कांहीं गोष्टींचा विचार करावा लागतो. रोगाचें शरीरांतील ठिकाण व त्याचा इतर अवयवांवर परिणाम, विषदोषांची तीव्रता व त्यांना बाहेर पडण्यास साधनें, जठराची व आंतड्यांची पचनशक्ति व मलविसर्जनशक्ति, मूत्रपिंडांची मदत, अंतःस्रावी पूगांची (ductless glands) कार्यें करण्याची शक्ति, अन्नघटकांच्या योगानें शरीराच्या कार्यास होणारी मदत, कार्यशक्ति व प्रतिकार-शक्ति-रक्षणाची जरूर, कांहीं वेळां हृदयाचें संरक्षण करण्यासाठीं जाणूनबुजून वजन उतरविणें व शक्ति कमी करून घेणें, अन्नपदार्थांतून जीवनसत्त्वें व लवणें ह्यांचा रोजच्या जरुरीपेक्षां जास्त पुरवठा, इत्यादि सर्वांचा विचार करून आहार ठरवावा लागतो व त्यांत वेळोवेळीं बदल करावा लागतो. विषमज्वरांतील दोनदोन तासांनीं **कर्बोदक-प्रधान** अन्नें देऊन पुष्ट करण्याचा प्रकार व फेंफऱ्यांत कर्बोदकें कमी व **मेद-प्रधान** अन्न देऊन रोग घालविण्याचा प्रकार, मूत्रपिंडांच्या विकृतींत **प्रथिन-प्रधान** अन्न देण्याचा प्रकार हे वस्तुस्थितीस अनुसरून ठरविलेले उपचारात्मक आहार होत.

दुखावलेल्या अवयवाची सहनशक्ति (tolerance) :—ही सहनशक्ति व शरीराच्या उष्मैकांच्या जरुरी ह्यांतील फरक लक्षांत ठेविले पाहिजेत;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उदाहरणार्थ :—अंत्रपुच्छाच्या शोथांत (अॅपेंडिसायटिस) पचन फार कमी असतें व शरीराला साधारणत: जरी २८०० उष्मैकं पाहिजेत, तरी ह्या रोगांत येवढें उष्मैकं दिल्यास ते पचविणें अशक्य होतें. आंतड्यांचा शोथहि वाढेल व रोग बळावेल म्हणून आंतड्यांस विश्रांति देणें अवश्य असतें; रोग्यालाहि अन्नाची इच्छा नसते व त्याचा तिटकारा येतो. अशा स्थितींत त्या अवयवाची सहनशक्ति असेल तेवढे व सहज इतर भागांत पचतील तेवढेच उष्मैकं द्यावें. रोग्याला अगदीं निजवून ठेविलें तर कमी उष्मैकं चालतात; परंतु ताप असतो म्हणून तापाच्या जळणासाठीं जास्त उष्मैक पाहिजेत; म्हणजे गोळाबेरीज पुन्हां २८०० उष्मैकं होते. अशा परिस्थितींत अंत्रपुच्छाचा विचार पहिल्यांदा करावा लागतो व नंतर शरीराच्या गरजांचा; तेव्हां मुळींच खायला न देण्यापासून ५०० ते १००० उष्मैकंपर्यंत आहार देण्यास हरकत नसते. आंतड्यांच्या सहनशक्तीचा विचार प्रत्येक आहारांत आवश्यक होय.

चोथ्याची सहनशक्ति :—साधारणत: ८-१० औंस फळ—भाज्यांत चोथा (roughage) येतो तेवढा रोज चोथा मिळेल तरच शौचास साफ होतें; पण येवढा चोथा आंतड्यांत अंत्रपुच्छाच्या रोगांत अनर्थ करील; म्हणून निसर्गत:च अन्नाचा तिटकारा वाटतो. क्षोभ झालेल्या जागेपर्यंत अन्न पोचूं नये म्हणून उलट्या होतात, हीहि निसर्गाचीच योजना होय. अशा परिस्थितींत चोथा देणें शक्य नाहीं, म्हणून मल बाहेर काढण्यासाठीं बस्ति (एनिमा) देणें शहाणपणाचें होय.

पचनाची सहनशक्ति :—आजारांत विशेषत: आंतड्यांच्या रोगांत ही फारच क्षीण असते. दिसण्यांत मोहकपणा, चव, स्वाद, ह्या पचनीयता वाढविण्याच्या युक्त्या होत. म्हणून अन्न-प्रकार स्वादिष्ट, चवदार, दिसण्यांत मोहक असावेत. वाढण्यांत आदर, मनमिळाऊपणा, स्मित भाषण हीं योजावींत. म्हणजे पचनरस सुटतात व अन्न खाण्यापासून आनंद वाटतो.

आहारांचे उद्देश :—पाश्चात्य वैद्यकांत आहार चार उद्देशांसाठीं देतात. १ :—शरीराच्या आंतील कार्यासाठीं व आरोग्यरक्षणासाठीं लागणाऱ्या आवश्यक घडामोडींकरितां **आवश्यक आहार** (basic diet);

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२ :—सर्वांस आतां परिचित असलेला आरोग्यावस्थेंतील **समतोल आहार** (balanced diet); ३:—**रोग-निदानांसाठीं योजलेले आहार** (diagnostic or test diet); ४:—रोगचिकित्सेसाठीं सांगितलेले "विशिष्ठ आहार" (special diets).

१. **आवश्यक आहार** (basic diet):—शरीराच्या गरजांचें मापन व त्या गरजांस योग्य अशा आहाराच्या परिमाणांचें मापन उष्मैकंमध्यें करतात. अगदीं स्वस्थ बारा तास पडून राहिल्यास व त्या कालांत पचनक्रियाहि बंद ठेवल्यास, शरीरांतील हृदयादि कार्यें चालू राहण्यासाठीं दर प्रौढास १७८२ उष्मैकं दररोज लागतात. ह्यापुढें तो ज्या बाह्य हालचाली करील त्यांतील श्रमांनुसार त्याचा आहार जास्त वाढवावा लागतो व समतोल करावा लागतो. ज्वरांत अगदीं सुरुवातीस, हृद्रोगांत व मधुमेहांत असा आहार देतात.

२. **समतोल आहार** (balanced diet) :—१५४ पौंड वजनाचा, ६८ इंच उंचीचा, वय वर्षें २५-३० चा पुरुष हा प्रौढ समजतात व ह्याच्यासाठींच सर्वत्र आहाराचें विवेचन करतात. उंची,वजन, वय व त्वचाविस्तार यांचे भेद, स्त्री-पुरुष भेद, गर्भारपण, लेकुरवाळी स्थिति वगैरे नैसर्गिक जबाबदारी, तसेंच उद्योगाच्या जबाबदारी ह्यांचा विचार ह्या प्रौढाच्या आहारावर केला जातो.

३. **रोगनिदानांतील आहार** (diagnostic) :—ह्या आहारांचा वरील दोन्हींशीं कांहींच संबंध नसतो. जठराचे व आंतड्यांचे रोग, मधुमेह, यकृताचे विकार, मूत्रपिंडांचे विकार ह्यांत जठराच्या पचनक्रिया कशा व किती दुखावल्या आहेत, कर्बोदकें किती मानवतात, यकृताचें कार्य कितपत चालत आहे, मूत्रपिंडांस त्यांचें कार्य करण्याची शक्ति किती आहे, हें अजमावण्यासाठीं विविक्षित आहार देतात. ह्यांचा उद्देश पोषणाचा नसतो. आहार दिल्यानंतर कालाकालानें जठरांतून ह्या अर्धवट पचलेल्या आहाराचे अंश, रबराची नळी जठरांत घालून काढून घेतात व त्याच्या तपासणीनें जठरक्रियांचा अदमास करतां येतो. मधुमेहांत, यकृत विकारांत व मूत्रपिंडविकारांत मूत्र व रक्त तपासून पचनाचा, शोषणाचा व पोषणाचा अदमास करतात व त्यांवरून **आहारोपचार** (dieto-therapeutics) ठरवितात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अ. **जठराच्या स्रावासाठीं** डॉ. इवॉल्ड व बोआस, रीगेल, जरमॅनसे, क्लेंपरर, साल्झर, डॉ. बोआसचा ओटसचा प्रकार असा आहार देतात. ह्यांत एखादा लहान रोटीचा तुकडा, मोजकें पाणी अथवा साखर दुधाशिवाय चहा, रस्से, कधीं मांस, कधीं दूध-भात व अंडीं असें मापीव थोडें अन्न देतात.

ब. **जठराच्या आकुंचन क्रियांसाठीं** हाऊसमान लव, बोआस हे शास्त्रज्ञ वरील पदार्थ जरा जास्त प्रमाणांत देतात. आकुंचन व स्रवण दोन्ही एकाच काळीं पाहण्यासाठीं डॉ. साहलीचा गव्हाचें पीठ लोण्यांत परतवून व ३५० सी. सी. पाणी असा आहार देतात.

क. **आंतड्यांतील पचनासाठीं** डॉ. श्मिटचा व स्ट्रास-बुरगरचा निदान आहार देतात; हे आहार बरेच सढळ आहेत. ह्यांत शौच तपासतात.

ड. **मधुमेहांत** फक्त ग्लूकोज देतात. डॉ. ब्रिलचा लोणी, रोटी, धान्यें, अंडीं, साखर, कॉफी, क्रीमचा ७६० उष्मकंचा "निदान" आहार देतात.

इ. **यकृतविकार पाहण्यासाठीं** स्पेन्सब्रेटचा, कॉव्हेलचा, वीडालचा असे आहार देतात. रक्त, मूत्र, रक्तदाब हींहि तपासून रोगाची तीव्रता ठरवितात.

ई. **मूत्रपिंडविकारांसाठीं** डॉ. ट्रौब, फॉन नूरडेन, ह्यांचे निदान आहार देऊन मूत्राची व रक्ताची तपासणी वरचेवर करतात.

४. **रोग-चिकित्सेंतील विशिष्ठ आहार** (special diet) :—रोग उत्पन्न झाल्यामुळें शरीरांत विशिष्ठ गरजा व अडचणी उत्पन्न होतात. त्या नीट रीतीनें नेहमींच्या आहारावर भागवितां येत नाहींत. रोजचा आहार कधीं अपुरा पडतो व कधीं त्रासदायक होतो, त्यामुळें पोषण नीट होत नाहीं. हें पोषण नीट होण्यासाठीं जी नवीन आहाररचना करावी लागते, तो **विशिष्ठ आहार होय.** उदाहरणार्थ:—घाटापूगाची (थायरॉइड ग्लँड) रोगट वाढ झाल्यास शरीरांत उष्णता ४० टक्क्यांनीं जास्त उत्पन्न होते, व आहार एवढ्या उष्मैकंनीं (कॅलॉरी) जर वाढविला नाहीं तर मनुष्याच्या शरीरांतील उपयुक्त पदार्थ जळतात व तो कृश होत जातो.

मधुमेहांत स्वादु पिंडाचा (पॅन्क्रीआस ग्लँड) रोग झाल्यामुळें कर्बोदकांची (पिष्ट व साखर) शरीरांत विल्हेवाट नीट लागत नाहीं, तीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ग्लूकोज साखररूपानें मूत्रांतून लगेच बाहेर पडतात, शरीरपोषण नीट होत नाहीं व मनुष्य कृश होत जातो. कर्बोदकें कमी घेतल्यास किंवा तीं शरीरांत पचविण्याची सोय केल्यास पोषण नीट होतें. इन्शुलिन देऊन ही सोय करणें शक्य नसेल व औषधांशिवाय भागवितां येत असेल, तेव्हां जी आहार-रचना करतात तो मधुमेहांतील विशिष्ठ आहार होय.

अ. विश्रान्ति व विशिष्ठ आहार (rest cure) ह्या आहारांत कांहीं तत्त्वें सांभाळावीं लागतात; त्यांतील मुख्य (१) विश्रांति व (२) अन्नपदार्थांच्या परिमाणास (quantity) अथवा घटकांस मर्यादा घालणें होय. विश्रांतीचा उपयोग चिकित्सेंत अनेक प्रकारें केला जातो.

१. पायाचें हाड मोडलें कीं एक प्रकारची विश्रांति द्यावी लागते व ह्या बैठ्या स्थितीस योग्य असा आहार द्यावा लागतो.

२. नवज्वरांत (न्यूमोनिआ) हृदय, फुफ्फुस व इतर अवयव ह्यांचे श्रम कमी करण्यासाठीं रोग्यास निजवून ठेवतात व आहारहि कमी करतात.

३. फुफ्फुसांच्या क्षयांत फुफ्फुसावरच्या पोकळींत (pleural cavity) हवा भरून फुफ्फुस निकामी करतात. ही एक प्रकारची फुफ्फुसांना विश्रांति होय. ह्या रोगांत आहार वाढवितातहि.

४. रक्ताच्या ओकाऱ्या होत असल्यास किंवा उदरावर शस्त्रप्रयोग केल्यास आहार कांहीं काळ मुळींच देत नाहींत.

अशा रीतीनें सर्व शरीरास अथवा विशिष्ठ अवयवास विश्रांति देण्याचे प्रकार आहेत. तेंच तत्त्व ज्वरांत, आंतडीं व जठर ह्यांच्या रोगांत, जुलाबांत, सुजेंत (इडिमा), मधुमेहासारख्या रोगांत, हृदयाच्या व मूत्रपिंडांच्या रोगांत, त्वचेच्या विकारांत, वगैरेंतील आहारांत वापरतात.

आ. उत्तेजन व विशिष्ठ आहार :— कधीं आहारामुळें शरीरांतील क्रियांस उत्तेजन मिळतें. पचनक्रियेमध्येंच १० टक्के उष्मैकं (कॅलॉरी) खर्च होतात ते आहार वाढवून भरून काढावे लागतात. आहारांत वाजवीपेक्षां जास्त प्रथिनें (प्रोटीन) आल्यास ३०-४० टक्क्यांनीं उष्मैकं वाढतात. "उष्ण" झालें म्हणून आपलेकडे म्हणण्याचा प्रघात आहे ते ह्यांतीलच उत्तेजक वीर्याचे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकार होत. कर्बोदकें व मेद अशीच प्रत्येकीं ४-६ टक्क्यांनीं उष्मैकं वाढवितात (dynamication). पचन वाढण्यासाठीं स्वाद व मसाले, आंतड्यांतील अन्न सरकविण्यासाठीं व शौचास करविण्यासाठीं अन्नांतील चोथा, हृदयास उत्तेजन देण्यासाठीं शर्करा, मूत्रोत्सर्जनासाठीं पाणी व लवणें, मेंदूच्या उत्तेजनासाठीं चहा-कॉफी-मद्यें हे उत्तेजक अन्नांचे प्रकार होत.

इ. विशिष्ठ उपचारांकरितां अन्नें :—रक्तपित्तांत (स्कर्व्ही) मोसंबीं, रक्तक्षयांत (अॅनीमीआ) यकृत व मूत्रपिंड यांचे रस्से, फेंफऱ्यांत (एपिलेप्सी) मेद, मुडदुसांत खट-प्रधान भाज्या, कॉडलिव्हर तेल, दूध वगैरे अन्नपदार्थ हे विशिष्ठ उपचारांचे प्रकार होत.

ई. जास्त उष्मैकंचा आहार :—हा कालिक ज्वरांत, घाटापूगांच्या रोगांत, रक्तक्षयांत, अशक्ततेंत, रोगांतून बरे होत असतांना (convalescence) देतात.

उ. कमी उष्मैकंचा आहार :—स्थूलतेंत (obesity), ज्वरांचे सुरुवातीस, वृद्धावस्थेंत, रक्तदाबांत असे आहार देतात.

ऊ. पचनीयता व आहार :—तापांत, आंतड्यांच्या रोगांत अत्यंत पचनीय किंवा पदार्थ अगोदर पचवूनहि आहार देतात. बद्धकोष्ठांत **अपचनीय आहार** देतात.

ए. जठर–रसांस उत्तेजन देणारा अथवा ते रस कमी करणारा आहार :—मोसंब्यानें जठर–रसाची अम्लता वाढते, पण शरीरांतील द्रव्यांची अम्लता कमी होते. चहांतील टॅनीननें जठर-रस कमी होतात.

ऐ. आहारांतील घटकांचें प्रमाण ठेवण्यासाठीं :— मधुमेह व फेंपरें ह्यांत मेदाम्लें व शर्करा ह्यांचें प्रमाण ठेवण्यासाठीं, तसेंच ग्रथिनांच्या मोडींत उत्पन्न होणारें यूरिक अॅसिड (अम्ल लवणें) व फळें आणि भाज्या ह्यांतून उत्पन्न होणारी क्षारीय लवणें (alkline salts) ह्यांचें शरीरांत समप्रमाण रक्षण करण्यासाठीं विशिष्ठ आहार देतात.

ओ. परिस्थितीला तोंड देणारे आहार :—

१:—गरीबांसाटीं कमी किमतीचा समतोल, भरपूर व संरक्षक आहार (पान ४२.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२:—गरीबांसाठीं कमी किंमतीचा समतोल **भरपूर पण पूर्ण संरक्षण करण्यास असमर्थ**. असा एक प्रौढाचा आहार :—दूध८० औंस, बटाटे ३ पौंड, टमाटे व आंबट फळें १ पौंड, पालेभाज्या १ पौंड, वाल-काजूगर-अक्रोड, बदाम, १० औंस, सुकीं फळें ४ औंस, इतर भाज्या व फळें १ पौंड, अंडें एक, मांस-मासे १२ औंस, धान्यें ५ पौंड, तेल-तूप १४ औंस, साखर-गूळ १८ औंस.

विशिष्ठ आहाराचे आणखी प्रकार पुढें दिले आहेत :—ह्यांतील बरेच संशोधनानें उपयुक्त ठरले आहेत १. कॅरेलचा दुधाचा आहार, २. दुधाची निवळी, ३. कूमिस, ४. ताक, ५. अंड्यांतील पिवळा बलक, ६. द्राक्षें, ७ इतर फळें, ८. अत्यंत कमी पाण्याचा, ९. श्रॉथचा (Schroth), १०. मांस व कढत पाणी, ११. नीपचा (Kneipp), १२. फ्लेचरचा (Fletcherism); १३. मीठरहित, १४. मेदरहित, १५. प्रथिनरहित, १६. कर्बोदकरहित, १७. विपुल खट धातु (कॅल्शम) असलेला, १८. विपुल स्फुर (फॉस्फरस) असलेला.

१. **कॅरेलचा** (Karell) **दुधाचा आहार** :—हा आहार हृदय, मूत्रपिंड व यकृत ह्यांमुळें आलेल्या सुजेंत (इडीमा) देतात; तसेंच जठराच्या व आंतड्यांच्या पोषणविकृति, अपचन, पोटदुखीची संवय, दमा, स्थूलता, नसाक्षोभ (irritability of nerves), सांधेदुखी (rheumatism) व गाऊट ह्यांत देतात.

हा देण्यास फार सोपा; पण रोग्यास घेण्यास फार कठीण. ७ औंस दूध दर चार तासांनीं चार वेळां देतात. ह्यांत रोजचे उष्मैकं ६०० पर्यंत होतात. असें, सूज जाईपर्यंत देतात व हळूहळू रोटी, फळें, अंडीं देऊन आहार वाढवितात. रोग्याला अगदीं निजवून ठेवावें व रोज रेचक अथवा एनिमा द्यावा.

मिचेलनें (Mitchell) ह्यांत सुधारणा केली. सुरुवातीस गुळण्या-करण्यासाठीं, पिण्यासाठीं नव्हे, थोडें वरचेवर पाणी द्यायचें. एकदोन दिवसांनीं सात औंस दूध व थोडा टोस्टचा तुकडा वरप्रमाणें द्यायचा. जरुरीप्रमाणें व सूज अजीबात जाईपर्यंत एकदीड आठवडा हें चालू ठेवून नंतर कधीं अंडें, कधीं टोस्ट, कधीं मीठरहित अन्नपदार्थ, सूज गेल्यावर दोनचार आठवडे असें चालवावें व पेय २७ औंसांपेक्षां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जास्त देऊं नये. गोडच्या पाण्यांतील मासे, मांस, अंडीं, वाटाणे, भात, मका, गहूं, बटाटे, शेंगभाज्या, गाजरें, मुळे, कांदे, फळें, संत्रीं, चहा, कॉफी, इत्यादि (कोष्टक पाहा) हे मीठरहित अन्नपदार्थ होत. चारचार तासांनीं सात औंस दूध न देतां, दर दोनदोन तासांनीं चार औंस दिलें तरी चालतें.

अशा उपचारानें मळमळ–ओकाऱ्या थांबतात, झोंप लागते, दम कमी लागतो, रक्तदाब (ब्लड-प्रेशर) उतरतो, लघ्वी पुष्कळ होते व वजन ३०-५० पौंड उतरतें आणि पूर्वींचा सुजलेला रोगी खऱ्या स्वरूपांत दिसूं लागतो. पांचसहा आठवड्यांनीं रोग्यास हळुहळू पूर्वींच्या आहारावर आणावें.

२. दुधाची निवळी :–– हा आहार कोरडी ढांस, जुनाट खोकला, कालिक क्षय, कालिक मूत्रपिंडाचे व आंतड्यांचे रोग ह्यांत देतात. दुधांत रेनेट घालून किंवा दूध कडकडीत तापवून त्यांत लिंबू पिळून निवळी करतात, व ही रोज २०-३० औंस (पांच औंस चारसहा वेळां) देतात. थोडें मांस, फळें व भाज्या देतात.

३. कूमिस :— रशिआंत घोडीचें दूध घेऊन त्यांत कूमिस जातीचे लॅक्टिक अम्ल व दारू करणारे जंतु टाकतात व दोन–चार दिवस फार फसफसवितात. हें आंबट लागतें; फार पाचक व स्वादिष्ट असतें. अमेरिकेंत आतां गाईच्याहि दुधापासून हें करतात; हें सोडावॉटरसारख्या बंद बाटल्यांत फसफसवितात. हें सोसवेल तितकें प्यावें.

हें क्षयांत व बद्धकोष्ठांत देतात. ह्यानें घाम सुटतो, लघ्वीस पुष्कळ होते, कामेच्छा वाढतात व वजनहि वाढतें. ह्याबरोबर फळें, साखर, मांस, मेद हीं द्यावीं. ह्यानें जुलाब व्हावयास लागले तर त्यांत चुन्याची निवळी (lime water) घालावी.

४. ताक :––ह्याचा औषध म्हणून उपयोग जनता फार करीत आहे. मेदांचें पचन होत नसेल तेव्हां, अपचनामुळें मुलांतील कुपोषण, प्रौढांतील अपचन व मलावरोध, भसरे जुलाब, विषमज्वर (टायफॉइड), ऑपरेशन नंतर हें द्यावें. ह्यांत मेद नसल्यामुळें व लॅक्टीक अम्लाचे जंतु असल्यामुळें फार फायदा होतो; हे जंतू आंतड्यांतील इतर घातुक जंतूंस मारतात व रोगी बरा होतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५. **अंड्याचा पिवळा बलक** :––मधुमेही, कुपोषणाचे रोगी (malnutrition) व क्षयी ह्यांना देतात. **स्टर्न**च्या आहारांत १० ते ४० अंड्यांतील बलक वापरतात; ह्याबरोबरच टोस्ट, मांस, दूध, साखर, ओट्सचें पॉरिज हीं अनेक प्रकार करून १७५० उष्मैकांपर्यंत देतात. १ अंड्याचा बलक, तीन चमचे ब्रँडी-व्हिस्की, तीन औंस कढत पाणी, रात्रीं घेतल्यास (night-cap) झोंप छान लागते.

६. **द्राक्षें**:—हें स्थूलता, मलावरोध, यकृताचा क्षोभ, फुफ्फुसाचे व जठराचे विकार आणि मूत्रांत यूरिक अम्ल फार जातें अशा विकारांत देतात.

द्राक्षाच्या मळ्यावर जाऊन राहावें व तेथें चार सहा पौंड द्राक्षें रोज सकाळीं व जेवणाच्या मधें खावीं.

त्याबरोबर सहज पचणारा व पोषणीय आहार द्यावा. द्राक्षें फार आंबट असलीं तर हिरड्या सुजतात व जुलाब होतात. हा आहार ४–६ आठवडे घ्यावा.

७. **इतर फळें**:–सफरचंद, मोसंबीं, इडलिंबें, पेअर, हींहि अशींच घेतात. स्ट्रॉबेरी एकेकाळीं "स्प्रू" रोगावर प्रख्यात होतीं. हल्लीं स्प्रू अत्यंत कमी आढळतो !

८. **अत्यंत कमी पाणी**:–आहारांतील अन्नांशिवाय इतर पेयें व पाणी फार तर २० औंस रोज देतात. ह्याचा फायदा स्थूलता, जठराची विस्तृतता, (dilatation) उदरांत, सांध्यांत पाणी झाल्यास, तसेंच लहान मुलें बिछान्यांत मुततात, अशा स्थितींत बरेच वेळां वाटतो. कधीं कधीं ह्यापासून तीव्र लक्षणें होतात, म्हणून जपून पाणी कमी करावें.

९. **श्रॉथचा प्रकार**:–हाहि वरील सारखाच कमी पाण्याचा आहे. ह्यांत कोरडी रोटी व शिजलेल्या भाज्या तेवढ्या देतात व पाणी फार कमी देतात. शोषच लागला तर कढत दारू देतात. हा राक्षसी उपचार होय; जपून करावा.

१०. **मांस व कढत पाणी** :––स्थूलता व जठराचे हलके विकार ह्यांत हा प्रकार कार्लस्बाड (carlsbad) पद्धतीवर देतात. **ह्यांत मांस,**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंडीं व कोरडा टोस्ट देतात व कढत पाणी जेवणाच्या अगोदर व रात्रीं निजतांना देतात.

११. **नीप** (Kneipp) **आहार** :—ह्यांत फळें, रोटी, दूध, थोडें मांस व भाज्या देतात. रोग्यानें अनवाणीं दंव पडलेल्या गवतावरून चालावें!! स्थूलतेंत उत्तम (?)

१२. **फ्लेचरचे आहार** :—शरीर आंवल्यास, थकव्यांत, रोग-निवारणासाठीं व अन्नाची बचत करण्यासाठीं अमेरिकेंतील सैनिकांना पुढील उपदेश करतात:—" भूक लागेपर्यंत जेवूं नये; नंतर आपल्या आवडीचा तेवढाच पदार्थ घ्यावा व तो इतका चावावा व चघळावा कीं आपोआप व नकळत घशाखालींच तो उतरतो! त्याच्या चवीचा उपभोग जेवढा घेववेल तेवढा घ्यावा व त्या वेळेला इतर विचार न येऊं देतां घांसावर एकाग्रता करावी! जरा थांबावें; पुन्हा त्याचप्रमाणें घास घ्यावा व अन्नाचा आनंद अनुभवावा. **ह्यानें पचन-शोषण चांगलें होतें, शौचाला घाण मारीत नाहीं; अन्न थोडें पुरतें,** व सांधें दुखणें, अंग दुखणें, थकवा हीं जातात. समाधानकारक जेवणास ३०-३५ मिनिटें पुरेत.

१३. **मीठरहित आहार** :—हा अनेक रोगांत उपयोगी पडतो. मूत्रपिंडांचा शोध (nephritis) व त्यापासून आणि हृदयविकारांमुळें येणारी सूज (इडीमा), मूत्रमेह (diabetes ins pidus) ज्यांत मूत्र अत्यंत स्रवतें, स्थूलता, उदरांत, छातींत पाणी झाल्यास, फेपरें, स्कार्लेट तापांत मूत्रपिंड शोध होऊं नये म्हणून, कानांत आवाज होतात त्यांवर, नाकांतील कालिक स्रावयुक्त शोथ, मासिक पाळीच्या वेदना, इसब वगैरे त्वचारोग व जठरांतील अम्लातिशय ह्यांत उपयोगीं पडतो.

शरीरांत, खाण्याच्या मिठाला फार महत्त्व आहे व खाण्यांत तें कमी जास्त आल्यास मूत्रांतून तें कमी जास्त प्रमाणांत बाहेर पडतें व शरीरांतील मीठ-समता (salt balance) राखली जाते. रोजच्या आहारांतून अर्धा पाऊण औंस (चहाचे चारसहा चमचे) मीठ शरीरांत जातें. तें निदान दोन चमचे तरी असावें. जितकें मीठ कमी तितक्या कमी प्रमाणांत (३५-७०औंस) पाणी घामांतून, श्वसनांतून बाहेर पडतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मीठ जास्त खाल्ल्यानें तसेंच फार कमी खाल्ल्यानें सूज येते. मांसाहारी जनावरांना मीठ लागत नाहीं; कारण तीं रक्त पितात व रक्ताचीहि चव खारट असते. शाकाहारी जनावरें व माणसें ह्यांना मीठ पाहिजे व कांहीं तर, अन्नप्रकार जास्त रुचकर करण्यासाठीं सर्व प्रकारांतून जास्त मीठ घालतात. भातखाऊ लोकांना मीठ फार लागत नाहीं. जनावरांना व भाज्या, फळें फार खाणारांना जास्त मीठ लागण्याचें कारण त्यांत पोटॅशियमची लवणें फार असतात व तीं सोडियमच्या लवणाला म्हणजे मिठाला लवकर शरीराबाहेर काढतात हें होय.

मिठाचा संचय शरीरांत फार असल्यास किंवा फार कमी झाल्यास सूज येते ती घालविण्यासाठीं योग्य निदान करावें. कमी मिठाच्या आहाराचे परिणाम दिसण्यास एक-दोन आठवडे व सुधारणा वाटण्यास पांच-सहा आठवडे लागतात. अन्नपदार्थांतील व अन्नप्रकारांतील मीठ दोन चमच्यांवर जाऊं देऊं नये. गुण वाटल्यावर मग हळुहळू पाहिजे तर वाढवावें व परिणाम पाहावा. अन्नपदार्थांतील मिठाच्या परिमाणाचें कोष्टक शेवटीं दिलें आहे. मांस, गोड पाण्यांतील मासे, अंडीं, बटाटे, गाजरें, वाटाणे, कांहीं भाज्या, फळें चॉकोलेट, चहा, कॉफी, मद्य ह्यांत कमी मीठ असतें; ह्यांच्या अन्न-प्रकारांत मीठ घालूं नये.

१४. **मेदरहित आहार** :—असा आहार देणें साधारणतः अशक्यच. साखर, मध, सरबतें, पिठी (स्टार्च), साबूदाणा, आरारूट, मांसांचे निष्कर्ष (extract), अंड्यांचा पांढरा भाग, दुधांतील केझीनचे अन्नप्रकार, येवढ्यांत मेद मुळींच नसतात; बाकी सर्व पदार्थांत ते थोडे-फार असतात. सर्व तऱ्हेच्या भाज्या, फळांत शेंकडा अर्धा टक्कापर्यंत असतात; मांसादिकांत एक टक्का व मासळींत, कांहीं पक्ष्यांच्या मांसांत, गव्हाचे अन्नप्रकार, वाटाणे-पावटे, हिरवा मका, द्राक्षें व केळी ह्यांत दोन टक्केपर्यंत असतात. असा आहार जठरविकारांत, त्याच्या कर्कव्रणांत व अम्लातिशयांत देतात.

१५. **ग्रथिनरहित आहार** :—मूत्रपिंडाच्या विकारांत शरीरांतील संचित टाकाऊ द्रव्यें काढून टाकण्यासाठीं व आंतड्यांतील अन्न कुजण्याची क्रिया थांबविण्यासाठीं देतात. असा आहार फार दिवस देऊं नये. कारण तो

आ. ५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपास घालण्याइतकाच नुकसानीचा आहे. साखर, मध, लोणी, तेलें हे प्रथिन-रहित पदार्थ होत. सर्व तऱ्हेच्या पालेभाज्या, फळें, कोंडा, चिनी गवत (आगर agar) ह्यांत फार थोडें प्रथिन असतें; हे पदार्थ खातां यावेत म्हणून त्यांबरोबर भात, दूध, बदाम, पिस्ते, काजू, वगैरे कवचफळें द्यावीं.

१६. **कर्बोदकरहित आहार** :-- हा मधुमेहांत वर्णिला आहे.

१७. **खटप्रधान (कॅल्शम) आहार**:--दूध, ताक, चीझ, कोको, चॉकोलेट, अंड्याचा पिवळा भाग, कवचफळें, मसूर, शेंगधान्यें, अंजीर, ऑलिव्ह फळ, काकवी, उंसाचा रस, हिरव्या भाज्या, ह्यांत खट बराच असतो.

१८. **स्फुरप्रधान (फॉस्फरस) आहार** :-- चीझ, चॉकोलेट, कोको, अंडीं पिवळा भाग, मांसरस्से, जव, ओट, गहूं, वाटाणे, मसूर, शेंगधान्यें, कवच-फळें, ह्यांत स्फुर बराच असतो.

विशिष्ठ आहाराचे आणखी प्रकार प्रत्येक रोगामध्यें वर्णिले आहेत रक्तपित्तासाठीं (स्कर्व्ही); क्षारीयता उत्पन्न करणारे व अम्लता उत्पन्न करणारे आहार; दातांचे रोगांसाठीं; मधुमेहांत गेलीन-सॅसम्चा कर्बोदक-प्रधान आहार; आंतड्यांचे कालिक विकार; मूत्रपिंडविकारांसाठीं एपस्टाइनचा; प्रजोत्पादनासाठीं गर्सन हरमान्स डॉर्फरचा; क्षयरोगांत; पुष्कळ उष्मैकंचा कमी चोथ्याचा आहार विषमांत; प्रथिन-प्रधान आहार सूत्रपिंडरोगांत; स्थूलतेंत; गर्भारपण व स्तनंधयावस्था ह्यांत; हृद्रोगांत कॅरेलचा; फेफऱ्यांत व मूत्रपिंडाच्या करोटीच्या रोगांत अम्लातिशय करणारा केटॉजेनिक आहार; कष्टसाध्य रक्तक्षयांत (Pernicious anaemia); कमी उष्मैकंचा, संधिवातासाठीं पेंबरटनचा आहार; शस्त्रक्रियेनंतरचा; वृद्धावस्थेंत; गाऊटमधें प्यूरिनरहित आहार; मुडदुसांत; लेनार्टस व सीपीच्या जठरव्रणांत; जठराचे व आंतड्यांचे रोगांत कॉशरचा; ज्यू लोकांतील फलादिकांचा आहार; हे आहारांचे विशिष्ठ प्रकार पुढील भागांतून दिले आहेत.

विशिष्ठ आहारांचे असे बरेच लहानसहान प्रकार आहेत व आणखींचा शोध लागेलहि; कुणी सांगावें ! आहारोपचार शास्त्र अजून बाल्यावस्थेंत आहे.

विशिष्ठ आहाराचे पर्याय (stages in special diets):--आजारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पडल्यापासून पूर्ववत काम करूं लागेपर्यंत रोज लागणाऱ्या आहाराचे तीन पर्याय आहेत :—

१. **रोगाच्या तीव्रतेंतील आहार** (onset diet) :—कोणत्याहि रोगांत मग तो जंतुदोषांमुळें होणारा ज्वर असो, जठराचा अथवा आंतड्यांचा विकार असो, किंवा मधुमेह, रक्तक्षय, गाऊट (gout) मधील संधिवात असो, शरीराला व दुसऱ्या भागांना विश्रांति देण्यासाठीं कमी उष्मैकंचा आहार देतात. अशी तीव्रता फार थोडे दिवस राहते.

२. **रोग लांबत असतांना किंवा कालिक प्रकारांतील चालू आहार** (continuation diet) :—अशा स्थितींत मनुष्य कृश होऊं नये, थकू नये व त्या अवयवांतील आणि स्नायूंतील ग्रथिनें खर्ची पडूं नयेत म्हणून नेहमींचा किंवा त्यांहून जास्त उष्मैकंचा आहार देतात. ही कालिकता विषमज्वरांतील सारखी थोडे दिवसांची, किंवा क्षयांतील, मधुमेहांतील सारखी सर्व आयुष्याची असू शकेल. जरुरीप्रमाणें आहार मऊ व चोथारहित करतात.

३. **रोग संपल्यावर मनुष्य पूर्ववत् होईपर्यंतच्या कालांतील आहार** (restoration diet) :—आहाराचीं बंधनें ह्यांत हळुहळू ढिलीं करतात व शक्य तेवढ्या लवकर तो पूर्ववत समतोल करतात.

अनुभवांवर स्थापलेल्या आहारांच्या आतांपर्यंतच्या प्रथांचे संशोधन झपाट्यानें होत आहे व त्यांत आवश्यक फेरफार करून शास्त्रीय पायांवर ते उभारले जात आहेत. ह्याला अर्थात्च कालावधि लागणार व तोंपर्यंत तरी पूर्वींचे अनुभविक आहार चालू ठवलेच पाहिजेत.

समतोल आहाराची वांटणी :—आरोग्यावस्थेंतील आहारांचे घटक, समतोलता, आकार, परिमाण, मांसाहारादि भेद व गर्भारपणासारख्या विशिष्ठ आरोग्यावस्थेंत, किंवा उद्योगांस अनुसरून समतोल आहारांत कोणकोणते फरक करावे लागतात हें सांगितलें. हा आहार चालीरीतीस अनुसरून असतो. ६८ इंच उंचीच्या व १५४ पौंड वजनाच्या प्रौढ पुरुषाच्या, तसेंच ६३ इंच उंचीच्या व १२४ पौंड वजनाच्या प्रौढ स्त्रीच्या आहारावरून इतरांचे आहार, कोष्टकें पाहून कसे काढावे हें सांगितलें. कोष्टकांतील वजन, उंची व वय ह्यांत मेळ बसत नाहीं असें वाटलें तर त्या तिनांची सरासरी काढावी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व आरोग्यावस्थेंतील आहार-रचना करावी. सकाळ, दुपार व रात्र असा तीन वेळां आहार घ्यावा. शक्य तर अगदीं निजून उठल्यावर दूध-कॉफी-कोको, नऊ-दहा वाजतां जेवण व त्यांत अदमासें १००० उष्मैकं असावेत. दुपारच्या जेवणांत अदमासें ७०० उष्मैकं असावेत. संध्याकाळीं ४-५ वाजतां सकाळसारखें गोड पेय घ्यावें व रात्रीं कामधंदा आटोपल्यानंतर ११०० उष्मैकंचा आहार द्यावा. एकंदर उष्मैकं २८०० ठेवावे. सकाळच्या १००० उष्मैकंच्या आहारानें कामास उत्साह वाटतो; ह्यांपेक्षां जास्त घेतल्यास सुस्ती येते, काम नीट होत नाहीं व जर केलेंच तर अपचन होतें. दुपारचें जेवण घेण्यांत शरीराला थोडथोडें पण सारखें जळण मिळावें हा उद्देश असतो. रात्रीं पचनासाठीं ८ ते १० तास मोकळें असतात, तेव्हां जास्त खाल्लें तरी हरकत नसते व श्रमपरिहार चांगला होतो. अशा रीतीनें आहार दिल्यास ६१ टक्के अन्न काम चालू असतांना मिळतें व पोषण नीट होतें. जास्त मेहनतीचें जर काम असेल तर त्या मानानें, वेळा व उष्मैकं ह्यांत योग्य बदल केलेच पाहिजेत. अशाच प्रकारची, शरीराच्या गरजा ओळखून वांटणी आजारांतहि करावयास पाहिजे. योग्य ठिकाणीं तशी वांटणी बहुतेक रोगांत दाखविली आहे.

महाराष्ट्रीय आहारांत ८३ ग्राम प्रथिनें, ७६ ग्राम मेद व ४४० ग्राम कर्बोदकें सांगितलीं. ह्या अन्नपदार्थांचें वजन अदमासें ८०० ग्राम (आंतील पाण्यासकट) होतें. अन्न-पदार्थ शिजविल्यावर व त्याचे घट्ट, मऊ, पातळ असे अन्नप्रकार (dishes) केल्यावर, ते वजनानें १७०० ग्राम (५० औंस) होतात. त्यांपैकीं ५०० ग्राम सकाळीं, ४०० दुपारीं व ८०० ग्राम रात्रीं अशी वांटणी करावी. सकाळचा आहार जरा घट्टच ठेवावा.

आहारवर्ग :—आरोग्यावस्थेंतील आहारांत आपण वर्गवारी (Varieties) करतोंच. सणावारांचे, लग्नमुंजीचे, वनभोजनाचे, झटपटीचे, वगैरेंनीं आहारांचा आनंद वाढतो व प्रसंगास योग्यता येते. हे प्रसंग व त्या वेळ-च्या आहार-योजना बहुतेक ठरलेल्या असतात. तद्वतच आजाऱ्यांच्या आहारांचें आहे. योजण्यास, करण्यास, देण्यास सुलभ जावें, ह्या प्रसंगाची माहिती असावी म्हणून अशा **आहारांचे चार वर्ग** करतात:—१ पातळ, २ मऊ, ३ हलका व ४ नेहमींचा. ह्या प्रत्येक आहारयोजनेंत, रोग्यास किती उष्मैकं दिले तर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानवतील, त्यांत देण्याचे अन्नपदार्थ (Food articles), त्यांतील चोथ्याचा (Residue) विचार व अन्नाची (Food) पचनीयता हीं लक्षांत घेऊन अन्न-प्रकार (dishes) ठरवावे लागतात. आयुर्वेदांतील आहाराचे सहा वर्ग असेच आहेत :—१. पेय; २ चोष्य, लेह्य, चर्व्य; ३. भक्ष्य; ४ भोज्य; नंबर दोनच्या मऊ आहारांत त्यांचे तीन वर्ग आहेतच.

१. पातळ (Liquid) **आहारांत कमींत कमी उष्मैकं, कमींत कमी चोथा व अत्यंत पचनीयता असतात;** शरीरास समान पोषण मिळावें व पचनीयतेवर फार ताण पडूं नये म्हणून हें अन्न थोडथोडें, नेमानें, व अनेक वेळां देतात. हा आहार अनेक तापांत, कांहीं शस्त्रक्रियांच्या (ऑपरेशन) अगोदर व नंतर, आणि आतड्यांच्या शोथांत (इन्फ्लमेशन) देतात.

आंतड्यांच्या शोथांत लंघन घालावें म्हणजे आंतड्यांस खात्रीनेंच विश्रांति मिळेल असें कुणीहि म्हणेल; पण अशा लंघनांत शरीर जळतें व फार अम्लता (ॲसिडोसिस) उत्पन्न होते. म्हणून थोडें तरी अन्न द्यावें व अर्धवट उपास घालावा. पातळ आहारांत हें साधतें. पातळ पदार्थ अथवा जे पदार्थ शरीर-उष्णतेनें सहज वितळतात असे द्यावे. पचन सुरू होण्याच्या अगोदर त्यास द्रव-रूप येणें आवश्यक आहे.

ह्या आहारांत पुढील अन्नपदार्थ (food articles) येतात :—रस्से (soups), फळांचे रस, पेज, कण्हेरी (gruel), अंड्यांचे मऊ प्रकार, सरबतें एग्-नॉग, जंकेट, आइसक्रीम, जेली अनेक तऱ्हेच्या, कोको, क्रीम, लोणी, ताक, मठ्ठा.

पातळ आहार साधारणत: १००० उष्मैकंचा असतो व जास्त द्यावाच लागला तर लोणी, क्रीम, माल्ट केलेलें दूध, ताक, मठ्ठा, व अंडीं हीं व ह्यांचे प्रकार जास्त देऊन उष्मैकं वाढवावे.

अन्न थोडथोडें दिल्यानें ते ओकून पडत नाहीं, त्याचा वीट येत नाहीं व तें सहज पचतें. दर दोनतीन तासांनीं दिवसा ६ ते ८ वेळां द्यावें व रात्रीचे सहा ते आठ तास कांहीं देऊं नये.

२. **मऊ** (soft) **आहार**:—ह्या आहारांत मऊ व पातळ, सहज पचणारे, कमी चोथा (roughage) असलेले, अदमासें १८०० उष्मैकंपर्यंत, वरचेवर व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थोडथोडें अन्नप्रकार देतात. हे मुख्यतः अनेक तापांत, शस्त्रक्रियेनंतर, विशेषतः नाक, घसा, उदर ह्यांच्या शस्त्रक्रियेनंतर देतात; जठराच्या कर्कव्रणांत व आंतड्यांच्या ठिकठिकाणच्या शोथांत, यकृत-विकृतींत, विषदोषाचीं लक्षणें असल्यास व कोणत्याहि आजारांत, अपघातांत किंवा शस्त्रक्रियेनंतर निजून राहिलेंच पाहिजे असल्यास असा मऊ आहार देतात. १८०० उष्मैकं हे शरीरांतील आवश्यक घडामोडीसच (basal metabolism) लागतात, म्हणून हा आहार वरील स्थितींत अगदीं योग्य होय. ह्यांत प्रथिनें ६० ग्राम, मेद ८० ग्राम व कर्बोदकें २०० ग्राम असावींत. हिंडणाऱ्या-फिरणाऱ्या रोग्यास हा आहार उपयोगी नाहीं.

ह्या आहारांत पुढील अन्नप्रकार (dishes) व अन्नपदार्थ (food articles as purchased) येतात :—पातळ आहारांतील सर्व पदार्थ; फळांचीं व अनेक भाज्यांचीं अगदीं बारीक वाटलेलीं अन्नें (puree); कस्टर्ड; ओट, मका, तांदूळ, गहूं ह्यांचे अत्यंत मऊ प्रकार, मऊ अंडीं, मिल्क-टोस्ट, लोणी, आइसक्रीम, चॉकोलेट पुडिंग, राइस-कस्टर्ड, भाज्यांचे पातळ रस्से.

अ. इतर रोगग्रस्त माणसांसाठीं मऊ आहार :—उष्मैकं २६०० ते ३०००; प्रथिनें १०० ग्राम, मेद १२० ग्राम, कर्बोदकें ३५० ग्राम, तीन अंड्यांचे प्रकार, दूध ४० औंस, क्रीम, कॉटेज चीझ, लोणी, टोस्ट, बिस्किटें, बटाटे, रस्से, फळें शिजविलेलीं, जेली, धान्यें (भात, मक्याचे पोहे, कुरमुरे, मक्याचें पीठ वगैरे), गव्हाच्या शेवया (मॅकारोनी, स्पॅघेटी), पुडिंग, आइसक्रीम, कस्टर्ड, जंकेट, स्पंज-केक. ह्या आहारांत बेदाणा, अननस, अंजीर, स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी, ब्लॅकबेरी, प्लम हीं नाहींत.

ब. शस्त्रक्रिया केलेल्या माणसांसाठीं मऊ आहार :—उष्मैकं २८०० ते ३०००; ह्यांत प्रथिनें, मेद, कर्बोदकें, तेवढीच असतात. वरील आहारांचे सर्व पदार्थ व प्रकार, त्याशिवाय निरनिराळ्या प्रकारचें मांस–मासे, कोंबडीं, कोवळ्या अनेक प्रकारच्या भाज्या, गाजरें, वाटाणे, शेंग-भाज्या, बीट टमाटे इ. भाज्या द्याव्या.

३. हलका (light) आहार :—हा आहार मुख्यतः रोगांतून उठत असतांना व नेहमींच्या आहाराची प्रस्तावना म्हणून देतात; अनेक जातींचे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताप, शस्त्रक्रिया, जठराच्या व आंतड्यांच्या विकृति, अपघात, जखमा, विषदोष ह्यांतून रोगी बरे होत असतांना देतात. कांहीं परिस्थितींत निर्बलता आल्यास (invalidism) उदाहरणार्थ :—म्हातारे, कालिकमूत्रपिंडयकृतादि रोगी, कोणतेंहि कार्य करण्याची शक्ति गेलेले (disabled), ह्यांना असा आहार द्यावा.

अशा आहारांत सहज पचणारे, थोडासा चोथा असणारे मिश्र अन्न-पदार्थ द्यावे; ते नेहमींच्या सकाळ-दुपार-रात्रीं ह्या वेळांना द्यावें व त्यांत ह्या परिस्थितीस योग्य असे २२०० उष्मैकंचे अन्नपदार्थ असावेत. ह्या कालांत रोग्यास चळवळ करावीशी वाटते, भूक लागते, क्षुधेच्छा तीव्र होतात व जास्त खावेसें वाटतें; पण नेहमींचा आहार पचत नाहीं म्हणून तो घेण्याची त्याची तयारी नसते.

पातळ मऊ आहारांतील सर्व अन्नें व अन्नपदार्थ ह्यांत द्यावेत; ह्याशिवाय रोटी, टोस्ट, बिस्किटें. शिजलेल्या भाज्या व फळें, अंडीं, मांसमासळी, सहज पचणारीं कच्चीं फळें व भाज्या, संत्रीं-मोसंबीं, द्राक्षें, टमाटे, पीच हे द्यावे. प्रत्येक वेळेस ७३० उष्मैकं द्यावे.

४. नेहमींचा आहार :—ह्या वेळेला रोगी हिंडू-फिरू लागतो, पण नेहमींच्या उद्योगास सुरुवात करीत नाहीं. ह्यांत आरोग्यावस्थेंतील आहाराचेच सर्व प्रकार, पण जरा कमी उष्मैकंचा म्हणजे २६०० उष्मैकंचा हा आहार असावा. ह्या कालांत कामाचा ताण नसतो, दुपारी विश्रांति मिळते, उद्योग मुळींच नसतो; म्हणून दुपारचा आहार जड असला तरी हरकत नसते.

ह्या आहारांत सर्व तऱ्हेचे मिश्र (उद्भिज व प्राणिज) ऊन पदार्थ, बराचसा चोथा असलेले द्यावे. खाण्याच्या वेळा नेहमींच्या तीन कराव्या; ह्यांत प्रथिनें १२० ग्राम, मेद ९० ग्राम, कर्बोदकें २७० ग्राम द्यावींत. प्रथिनें जास्त देण्याचें कारण स्नायूंत व अवयवांत (organs) झालेली नासधस व झीज भरून काढण्यासाठीं होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ७ वा

आजाऱ्यांचीं अन्नें

पाश्चात्य देशांत आरोग्यवान् माणसाच्या आहारांत व त्या आहाराला लागणाऱ्या अन्नपदार्थांत बराच नेमस्तपणा येत आहे व ह्याला एक कारण महायुद्धकालांतील रेशनिंग होय. अनेकजण आपल्याला पाहिजे असलेल्या आहाराचा अंदाज, प्रथिन–मेद–कर्बोदकें ह्या भाषेंत करतात व त्या प्रत्येकाचें परिमाण निश्चित करवून अन्नपदार्थांत (food substances) आपल्या आहाराची रचना करतात. त्यांपासून योग्य प्रकार (dishes) करण्याचें काम गृहिणीचें होय. कधीं बाहेर जेवणाची किंवा फराळ करण्याची पाळी आल्यास तेथील कांहीं उपहारगृहांत जे प्रकार (dishes) मिळतात त्यामध्यें प्रथिनें–मेद–कर्बोदकें व चोथा किती आहे ह्याचें ग्राममध्यें परिमाण दिलेलें असतें; शिक्षण म्हणून व आहार वाजवी व्हावा म्हणून ही पद्धत फारच उत्तम आहे. पाश्चात्यांच्या "आहार व पोषणशास्त्र" पुस्तकांत साधारण समाधानकारक असें अन्न घेतल्यास (one helping) त्यांत कोणते घटक किती येतात हें सांगितलेलें असतें. त्यांच्या पाकसिद्धींच्या हल्लींच्या पुस्तकांत (Cookery Books) अशा प्रत्येक अन्नाच्या किती भागांत कोणते घटक किती येतात व त्यांतून किती उष्मैकं मिळतात हें सांगण्याचा प्रयत्न केलेला असतो. असेंच एक उपयुक्त पुस्तक "एलिझाबेथ वूडीचें" होय. ह्याच किंवा ह्याहिपेक्षां तपशीलवार, आपलेकडे पाकसिद्धीचीं पुस्तकें काढलीं तर लोकशिक्षणांत उपयुक्त भर पडेल. हल्लीं पाकसिद्धीच्या विषयाला खाणावळींतील किंवा पोषाखी जेवणाचें स्वरूप अनेक कुटुंबांत येत आहे व त्यास सुखवस्तु कुटुंबें अपवाद नाहींत. स्त्रियांना पाकसिद्धीशिवाय इतर कलाकुसरीच्या विषयांत जेवढें मन घालावेसें वाटतें, त्याच्या निम्म्यानेंहि वेळ पाकसिद्धींत घालण्याची त्यांची तयारी नसते. शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक आरोग्य राखण्यास, आयुर्मर्यादा, शक्ति, सुख, समाधान व आनंद वाढविण्यस, योग्य आहाराची व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुशल पाकसिद्धीची किती मदत होते ह्याची जाणीव पतीला व पत्नीला व्हावयास पाहिजे.

नेहमींच्या जेवणाची अशी दुर्दशा तर आजाऱ्याचें अन्न करण्याचे कष्ट व सूचकता आपल्यांत कोठून येणार ? आधारग्रंथांत दिलेले आपले मराठीतील ग्रंथ समग्र चाळले तरी त्यांत आजाऱ्यास उपयुक्त पदार्थ कोणते व कसे करावे हें क्वचित् आढळतें. मनुष्य शाकाहारी असो अथवा मांसाहारी असो, आजाऱ्याच्या गरजेकरितां आपल्या पद्धतीचीं अन्नें कुशल गृहिणींना कदाचित् लिहून काढतां येतील व पोषणशास्त्रदृष्टचा हें लिहिल्यास त्यांत कोणतीच उणीव राहणार नाहीं! मला तरी निदान असे पदार्थ सुचविणें अत्यंत कठीण जात आहे. आपण पाश्चात्यांच्या किती तरी गोष्टी उचलल्या आहेत. आगगाडी, तारायंत्रें, विजेचे प्रकार, रेडिओ, इत्यादींपासून आपला मनस्वी फायदा झाला आहे; म्हणून अवश्य तेवढें पाकशास्त्र उचलण्यास आपला स्वाभिमान आड येऊं देऊं नये.

आजाऱ्याचा रोजचा आहार किती असावा व त्यांत कोणते घटक असावे व हे घटक कोणत्या पदार्थांतून घ्यावे हें भाग ९ ते २२ मध्यें ठिकठिकाणी सांगितलें आहे. त्यांचें कोष्टक तयार करून कोणत्या अन्न-पदार्थांतून किती घटक घेतले हें गृहिणीनें अथवा हुषार परिचारिकेनें अथवा त्यांनाहि न समजलें तर डॉक्टरनें वेळोवेळीं ठरविलें पाहिजे व ह्या अन्नपदार्थांचे रोजच्याकरितां परिमाण कळल्यावर सकाळीं सहा वाजल्यापासून रात्रीं दहा वाजेपर्यंत कोणते प्रकार, केव्हां व किती द्यावयाचे हें ठरवून योग्य तऱ्हेचे कढत व गार करण्याची योजना गृहिणीनें केली पाहिजे.

धर्म-शास्त्र-दृष्टचा व आयुर्वेद-शास्त्र-दृष्टचा मांसभक्षणाला मुळींच हरकत नाहीं. बुद्धकालानंतर जैनांच्या शिकवणीस बळी पडून अहिंसावादी झालेले लोकहि, "औषधो जान्हवी तोयं" म्हणून कॉडलिव्हर तेल, चिकनसूप, बॉव्हरिल, लिव्हर एक्स्ट्रॅक्ट वगैरे मांसल द्रव्यौषधीहि घ्यावयास तयार झाले आहेत. हिंदु बांधवांचा बहुजन समाज अगोदरपासूनच मांस-भक्षक आहे. म्हणून आजाऱ्यांचीं अनेकविध अन्नें सर्रास करण्यास व खाण्यास हरकत येऊ नये असें वाटतें. ह्या आशेचा मुख्य उद्देश शाकाहारी यांनी एरव्हींहि मांस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भक्षण करावें असें सांगण्याचा नसून **मांस भक्षणानें रोग-मुक्ति, रोग-निवारण, चापल्य, पिळदार शरीरयष्टि, शौर्य, निश्चय, दीर्घायुष्य, मिळू शकतात येवढेंच सांगण्याचा आहे**. पाश्चात्यांतहि शाकाहारी आहेत, पण त्यांच्यांत दूध ह्या मांसल पदार्थाबरोबर अंडींहि घेतात आणि दूध—दुभत्यांच्या कारखान्यांत (Dairy) अंड्यांची निपज करणें हा महत्त्वाचा विभाग असतो.

स्त्रियांना सैंपाकघरांत खुषीनें अथवा नाखुषीनें जर कांहीं काळ घालवलाच पाहिजे अशी परिस्थिति असेल तर तेथें तो काळ आनंदाचा, स्वोन्नतीचा जाईल असा प्रयत्न केल्यास कांहीं जास्त श्रम त्यांस पडतील असें नव्हे. त्यांसच काय, पण पुरुषांनाहि जर सैंपाकघरच्या कामांत भाग घ्यायचा असेल, तर पाकसिद्धीचें कलात्मक शिक्षण घेण्यांत कोणताच कमीपणा त्यांनीं समजूं नये. शिवाय सैंपाकघरांत पुरुषांनी स्वतः मन घातल्यास तेथील कामाला शास्त्रीय व कलात्मक स्वरूप सहज देतां येईल. पति-पत्नी दोघांनाहि अन्नांतील (food) व अन्नपदार्थांतील (food-stuffs = बाजारांतून गहूं, डाळ, फळें, भाज्या, आणलेले), गुणदोष कळणें, पाचक-पौष्टिक गुण कळणें, निरोगी माणसाचें अन्न (भात, भाकरी, पोळी. इ) आजाऱ्याला पचेल किंवा नाहीं हें समजणें व **आजाऱ्याचीं अन्नें करतां येणें आवश्यक आहे**.

पाश्चात्य अन्नप्रकार व आपलेकडील अन्नप्रकार ह्या संबंधींचीं पुस्तकें वाचून माझा तरी ग्रह असा झाला आहे कीं, पाश्चात्य अन्नें त्यांतील घटकांचा नाश न होतां, पचण्यास जास्त सुलभ आहेत. त्यांच्यांतील अगदीं साधा रोटी व बिस्किटें पदार्थ पोळी-भाकरीपेक्षां फार पचनीय असतो व त्याच्या करण्याच्या कृतीमुळें त्यांत **ब** जीवनसत्त्व जास्त प्रमाणांत येतें. पण रोटी-बिस्किटें करणें यांस साधनें पाहिजेत व तीं अन्नें करण्याची कला माहीत असावयास पाहिजे, सराव पाहिजे, करण्याची आवड पाहिजे, उत्साह पाहिजे व गोष्टींचें पुस्तक वाचतांना मनाला जसा आनंद होतो **तसलाच आनंद शरीराकरितां प्रयत्न करतांना वाटावयास पाहिजे**, स्वच्छता शिकली पाहिजे. किडे, माशा, मुंग्यांच्या उपद्रवांना जपलें पाहिजे, सुशोभितता व मांडणी ह्यांची आवड पाहिजे तरच अन्नाची लज्जत उठावून अनुभवास येते.

पाश्चात्यांत **अन्नांची व मांडणीची श्रृंगारकला** परमावधीस पोचली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहे. भाताची मूद करून वाढणें, ताटाभोंवतीं रांगोळी काढणें, उदबत्ती लावणें हा त्यांतलाच प्रकार होय. व्यवस्थित रीतीनें वाढणें, प्रत्येकास त्याच्या मर्जीप्रमाणें घेऊं देणें, स्वच्छता राखणें, जेवणासाठीं अत्यंत व्यवस्थित रीतीनें बसणें व जेवतांना इतरांचें मनरंजन होईल, असे हलके, विनोदाचे व अनेक प्रकारचे विषय काढणें, सैंपाकाची व अन्नांची स्तुति करणें, हीं पचनाचीं, पोषणाचीं, आरोग्यवर्धनाचीं, प्रेमवर्धनाचीं, आनंद संपादनाचीं, उप-साधनें आहेत; **त्यांचा शक्य तेवढा उपयोग केल्यास अन्नाचें पोषणमूल्य खात्रीनेंच वाढतें.**

प्रत्येक कौटुंबिक स्त्री-पुरुषानें जेवणासारख्या व पोषणासारख्या महत्त्वाच्या विषयाचीं थोडीं तरी पुस्तकें संग्रहीं ठेवावीं, तीं वरचेवर चाळावीं व रोज त्यांतील नवेनवे प्रकार करून अन्नांची उपयुक्तता वाढवावी; हे रोग-निवारणाचे इलाज होत. **मधून मधून आजाऱ्याचे खाण्याचे प्रकारहि** करावे म्हणजे प्रसंग पडल्यास अडचणीच्या वेळीं ह्यांचें संकट वाटणार नाहीं.

हल्लीं व्यायाम घेण्याची आवश्यकता जनतेला भासूं लागली आहे. तो सुलभतेनें, फारसा विचार न करतां, कंटाळवाणा होऊं नये म्हणून व त्यांत विविधता यावी म्हणून "सज्ज राहा" (keep fit) असे व्यायाम रोज सकाळीं रेडिओवर पुष्कळ राष्ट्रांतून सांगितले जातात. फार नव्हे,– वीसच मिनिटें व घरांत घेतां येण्यासारखे हे व्यायाम असतात. मुंबईंतहि इंग्रजींतून सांगण्याची ही प्रथा पडली होती. आतां ती बंद आहे! तसलीच प्रथा रोजचा आहार रेडिओवर सांगण्याची पाडली तर आरोग्यरक्षणास किती तरी मदत होईल! साधारणत: कुटुंबांत पति-पत्नी व दोन मुलें असें चार माणसांचें कुटुंब अनेक ठिकाणीं आढळतें व आहारशास्त्रांत ह्यांना तीन प्रौढ (man-units) असें समजतात. अशा तीन प्रौढांकरितां लागणाऱ्या रोजच्या पोषणासाठीं डाळ, तांदूळ वगैरे अन्नपदार्थ किती घ्यावे, बाजारांतून फळें, भाज्या कोणत्या आणाव्या अशी एक यादी **गरीब कुटुंबांकरितां सर्वांत कमी खर्चाची व दुसरी यादी मध्यम वर्गांतील कुटुंबांकरितां जरा वरच्या-दर्ज्याच्या आहाराकरितां** सांगावी. सांगण्यांत बाजारांत मिळणाऱ्या जिनसांची व त्यांच्या किमतीची पूर्ण माहिती असलीच पाहिजे. आहारांत **शाकाहार व**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांसाहार असेहि भेद ठेवावे, व त्यांकरितां रोज एक नवीन व उपयुक्त भोजनदर्पण (Menu) सांगावें; सणावारासाठींहि ह्या दर्पणांत योजना असावी. अशा भोजनांत विविधता, रुचि–भेद, उत्तम पोषणीयता व काटकसरीचें शिक्षण असावें. प्रत्येक अन्नाचे (भाजी, आमटी. इ.) घटक व उष्मैकं द्यावे आणि अशी योजना सकाळची व दुपारची न्याहारी व दोन वेळचीं जेवणें ह्यांसाठीं असावी. ह्यामुळें पति–पत्नींना निदान नूतन दांपत्यांना मदत केल्यासारखें होईल व पोषणीय आहार थोड्या खर्चांत व अल्प सायासांत मिळूं शकेल. अशा शिक्षणाचा विचार सरकारनें किंवा प्रमुख वर्तमानपत्रकारांनींच अवश्य केला पाहिजे.

आजाऱ्यास खाऊं घालण्याचे नियम :––परिचारिकेला व नातेवाइकांना रोग्यास नीट रीतीनें खाऊं घालण्याचें महत्त्व पटलेंच पाहिजे. अन्न किती पातळ– मऊ, त्याचे प्रकार व कितीदां द्यावें हें डॉक्टरांनीं लिहून द्यावें व तीव्र रोगांत परिचारिकेनें ह्यांचें टिपण ठेवावें; त्याचप्रमाणें पाण्याचें व औषधांचें टिपण ठेवावें. भिऊन अन्न कमी देऊं नये व लवकर बरें होण्यासाठीं एकदम फार घालूं नये. अन्नप्रकार योग्य व चांगले असले तर रोग्याच्या इच्छेबाहेर जाण्याची पाळी कधींच येत नाहीं व योग्य उष्मैकंचें अन्न सहज. देतां येतें. आपल्या डॉक्टरांना रोग्याला खायला काय द्यावें हें जसें माहीत नाहीं, तद्वतच परिचारिकांनाहि खाऊं घालायचें माहीत नसतें. अन्न किती द्यावें, कसें करावें ह्याविषयीं त्यांचें अज्ञान अगाध असतें, बेशुद्धावस्थेंत सुद्धां नेमानें औषध व अन्न द्यावें, व रोग्याला भूक लागेल तेव्हां कांहीं तरी देण्याची तयारी असावी. आजारांतून उठत असतांना रोगी अन्नाविषयीं फार चवचाल होतो व त्याला जपणें कठीण जातें.

आजाऱ्याच्या खोलींत उत्तम व आल्हाददायक व्यवस्था ठेवावी. जेवणाचीं रिकामीं भांडीं किंवा अन्न अस्ताव्यस्त ठेवूं नये. स्वच्छ पात्रांतून खाण्यास व पिण्यास तें पुढें करावें व अन्नप्रकार आणि भांडीं सुबक असावींत. कपडे, रुमाल, सर्व स्वच्छ व नवीन घडीचे असावेत. शिळें अन्न देऊं नये. परिचारिकेनें स्वतः अगोदर खाऊन पाहून चांगला असल्यास मग अन्न–प्रकार पुढें करावा; परंतु रोग्याच्या देखत व त्याच्या चमच्यानें कधीं चाखूं नये. योग्य वेळेला,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग्य भांड्यांतून योग्य प्रकार पुढे करावे. शौचाचें झाल्यावर थोड्या वेळानें अन्न द्यावें. रोग्याचा चेहरा, तोंड व हात खाण्याच्या अगोदर स्वच्छ करावीं व जेवण झाल्यावर तसेंच स्वच्छ करावें.

रोगी खातांना अवघडणार नाहीं अशा सुस्थितींत त्याला निजवावें. घांस बेताचे द्यावे. रोगी अर्धवट शुद्धींत असेल तर खायला-प्यायला देतांना फार काळजी घ्यावी, नाहीं तर श्वासनलिकेंत अन्न-पाणी जातात व रोगी गुदमरतो. अन्न बिछान्यावर किंवा कपड्यावर पडूं देऊं नयें. कांहींहि देण्याच्या अगोदर रोग्यास सावध करावें; त्याला खरी झोंप लागली असल्यास, जागें करावें कीं नाहीं हा प्रश्न सुज्ञपणानें सोडवावा. कांहीं वेळेला झोंपेला महत्त्व अन्नाइतकेंच असतें; कधीं झोंप येत नसल्यास कढत दूध दिल्यानेंहि झोंप लागते.

रोगी घरांतच असेल, तर खाण्याचें तयार करण्याची त्याची व्यवस्था शक्य तेवढी स्वतंत्र ठेवावी व त्यांत सर्व जरुरीचीं उपकरणीं ठेवावीं. त्याचीं भांडीं उकळून स्वच्छ करून ठेवावीं.

आजाऱ्यांचीं विशिष्ठ अन्नें सहा प्रकारचीं असतात:–पेयें, दुधाचे प्रकार, इतर अर्धवट पातळ प्रकार, साधरण घट्ट पण मऊ प्रकार, अंड्यांचे प्रकार, मांसाचे पातळ व मऊ प्रकार. प्रत्येकाचे घटक व उष्मैकं अपभ्रंश भाषेंत दिले आहेत; प्र = प्रथिन; मे = मेद; क = कर्बोदकें; उ = उष्मैकं; आंकडा = ग्राम.

अ. पेयें:—१. ॲल्बूमिन वॉटर:—एका अंड्यांतील पांढरा बलक व लहान चिमुट मीठ, ५ औंस थंड पाण्यांत घालून चमच्यानें चांगला ढवळावा, गाळावा व वरचेवर हें पाणी द्यावें. प्र ४ + मे० + क० = १६उ. (यांचा अर्थ-वरील एक अंड्यापासून केलेल्या मेदांत प्रथिनें ४ ग्राम, मेद ०ग्राम, कर्बोदकें ०ग्राम = उष्मैकं १६)

२. बार्ली वॉटर:—एक औंस पर्ल बार्ली व अर्ध्या लिंबाच्या सालीचे तुकडे एका पातेलींत दोन पाइंट पाण्यांत तासभर हळुहळू शिजवावे, घाटावे, त्यांत लिंबाचा रस व एक औंस साखर घालावी, गाळावें, एक पाइंट (वीस औंस) करून गार ठिकाणीं ठेवावें व वरचेवर द्यावें. (प्र० मे० क. ३०=उ. १२०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. **ओटमील वॉटर** :--अर्धा औंस ओटमील घालून वरीलप्रमाणेंच एक पाईंट करून द्यावें. राइस-वॉटरहि असेंच करतात. प्र० + मे० + क. ३० = उ. १२०.

४. **इम्पीरिअल ड्रिंक**:--एक चमचा क्रीम ऑफ टार्टर, ३-४ औंस साखर, एका लिंबाचा रस, हीं एक पाईंट उकळत्या पाण्यांत घालून हलवावीं व थंड होईपर्यंत बाजूला झांकून ठेवावें. चवीप्रमाणें त्यांत आणखी पाणी, सोडा-वॉटर किंवा बार्ली वॉटर घालावें. प्र० मे० क १०० = उ. ४००

आ. दुधाचे प्रकार :--१ **दुधाची निवळी** (whey व्हे) :--१ पाईंट दूध चांगलें तापवावें, त्यांत अर्धें लिंबू पिळावें; तें नासतें; पुन्हा तापवावें; चोथा गाळून टाकावा, चवीसाठीं अर्धा औंस ग्लूकोज साखर घालून निवळी पिण्यास द्यावी. रेनेट हा जठराचा स्राव आयता मिळतो, तो घालूनहि दूध नासवितां येतें. प्र. ७ मे. ० क. ३५ = उ. १६८.

२. **मॉल्टेड मिल्क**:--सहा औंस दुधांत अर्धा औंस मॉल्ट केलेल्या दुधाची पूड घालावी. कढत करून द्यावें. उ. २२१.

३. **आइसक्रीम** :--२० औंस दूध, ६ औं. क्रीम, ३ अंडी, ३ औंस साखर, व्हॅनीला मिसळावें व थिजवावें; दोन मोठे चमचे अगदीं भरून (दोन औंस) दिल्यास १८९ उष्मैकं मिळतात.

४. **पेपटोनाइज्ड (peptonised) मिल्क**:--कृत्रिम रीतीनें पचविलेलें दूध झायमीन (पेपटोनाइज करण्याची पूड) एक नळी, ५ औंस उकळत्या पाण्यांत टाकावी व त्यांत लगेच २० औंस थंड दूध ओतावें. हें मिश्रण १०५ डिग्री फारन हीटपर्यंत कढत ठेवावें; पूर्ण पचन होण्यास दोन तास लागतात. जितका वेळ ठेवावें तितकें पचन होतें. अर्धा तास ठेवल्यास २५टक्के पचन होतें; पूर्ण पचन झालें तर कडू लागतें. ठरविलेलें पचन झाल्यावर पुन्हां कडकडीत तापवावें व गार करून ठेवावें. प्र. २४ मे. २८ क. ३५ = उ. ४८८.

५. **सायट्रेटेड मिल्क** :--प्रत्येक औंस दुधास दोन ग्रेन सोडा सायट्रास पूड घालावी.

६. **लॅक्टिक-ॲसिड मिल्क**:--एका चमच्यांत पाणी घेऊन त्यांत तीन थेंब लॅक्टिक अम्लाचे टाकावे व हें पाणी थेंब थेंब कपभर दुधांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घालावें व सारखें ढवळावें. दूध नासतें पण त्याच्या गुठळ्या होत नाहींत. साखर घालून वेताचें गोड करावें. ताकासारखें हलवून पाजावें. हें पचनास फार सोपें जातें. उ. १२०.

७. **आईचें कृत्रिम दूध** (humanised milk):––दहा औंस दुधांत तेवढेंच पाणी, एक औंस दुधाची साखर व एक औंस ४० टक्के क्रीम घालून हलवून द्यावें; किंवा एक औंस वीस टक्के क्रीम व एक चमचा कॉडलिव्हर तेल घालावें. उ. ३८०.

८. **स्किम-मिल्क, ताक** :––ताजें दूध घुसळून लोणी काढल्यास ताक होतें. घुसळलेल्या दुधापेक्षां ताक चांगलें. त्यांत पचनाचे जंतु असतात. एक औंसांत ११ उष्मैकं.

इ. इतर अर्धवट पातळ प्रकार :––

१. **पेज** :––अर्धा औंस क्वेकर ओटचे दाणे दोन औंस पाण्यांत एक तास शिजवावे व एक पाइंट दूध घालून पुन्हां शिजवावे. ही पेज मीठ अथवा साखर, सुंठ घालून द्यावी. प्र २३ मे २८ क ७३ = उ. ६३६.

२. **गव्हाच्या पिठाची खीर** :––एक औंस लोणी पातेलींत जरा कढत करावें, त्यांत अडीच औंस गव्हाचे पीठ घालावें व पांच मिनिटें हलवावें. त्यांत १ औंस साखर आणि एक पाइंट पाणी घालावें; वीस मिनिटें शिजवावें व शेवटीं दोन पाइंट दूध घालावें. उ. ११५१.

३. **दुधांतील लापशी** :––तीन औंस पीठ दहा औंस थंड दुधांत चांगलें मिसळावें; त्यांत १० औंस दूध आणखी घालून मंदाग्नीवर शिजवावें. हें घट्ट लापशीसारखें होतें. पीठ अर्धा औंस घातल्यास पातळ प्रकार होतो.; तांदुळाच्या पिठापासून केल्यास **राइस-मिल्क** म्हणतात. उ. ८३५.

४. **भाजीचा रस्सा व दूध** :––गाजरें, कांदे, भाज्यांचा कीस हीं थोडींशीं घेऊन अर्धा औंस पीठ व अर्धा औंस लोणी ह्यांबरोबर पातेलींत हळुहळू मिसळावीं. त्यांत दूध दहा औंस घालावें व २० मिनिटें हलवून शिजवावें. कढत कढत टोस्टबरोबर द्यावें. उ. ३८६.

५. **बटाटयांची लापशी** :––बटाटा फोफाटयांत भाजावा व त्याचा पिठूळ भाग दुधांत वरप्रमाणें मिसळून लापशी तयार करावी. उ. ३५६.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६. **भाजलेला भरलेला टमाटा** :––मोठा टमाटा घ्यावा; मधला भाग चमच्यानें काढावा. त्यांत शिजलेले बारीक बटाटे किंवा इतर भाजीचे तुकडे व कांद्यांचे तुकडे, थोडा मसाला लोण्यांत मिसळून टमाटयांत नीट भरावा; थोडे चीझचे तुकडे घालावे व टमाटा भाजावा. उ. ६०.

७. **गव्हाचें मफिन** :––८ औंस गव्हाचें पीठ, १ अंडें, १ औं. तूप, १० औं. दूध, ३ औं. बेदाणा (बिया काढून), ½ औं. साखर, ½ औं. बेकिंग पावडर, चिमूटभर मीठ हीं मिसळून ह्याचीं बारा मफिन करावीं. प्रत्येकीं, प्र. ३ मे. ४॥ क. १८ = उ. १२८.

८. **आगर-जेली** :––ही मधुमेहाच्या रोग्यास उत्तम. ह्यापासून मुळींच उष्मैकं मिळत नाहींत. चिनी गवत एक चमचा एक कप पाण्यांत वितळेपर्यंत उकळावें व लहान-लहान सांच्यांत थंड होण्यासाठीं ओतावें. ह्या जेलीचे क्रीम किंवा फळें घालून अनेक प्रकार करतां येतात. उ. ०.

९. **कॉर्न मफिन** :—४ औं. मक्याचें पीठ, २ औं. गव्हाचें पीठ, १ अंडें, १ औंस तूप-तेल, ४ औं. ताक, अर्धा चहाचा चमचा मीठ, दीड चमचा बेकिंग पावडर, पाव चमचा सोडा. पीठ, साखर व बेकिंग पावडर हीं चांगलीं मिसळावीं; अंडें चांगलें मिसळावें; त्यांत ताक, तूप व तेल घालावें व मिसळावें. वरील मिश्रणांत हें घालावें व त्यांत सर्व भिजेल असें करावें व जरूर तर थोडें पाणी घालावें. भांड्यास तूप लावून त्यांत हें मिश्रण हलके भरावें व ओव्हनमध्यें २५ मिनिटें भाजावें व कढत वाढावें. ह्याचीं सहा मफिन होतात. प्र. ४, मे. ७, क. १६ = उ. १४३. वूडीच्या पुस्तकांत १७ प्रकारचीं मफिन, फळें, बटाटे कोंडा ह्यांची दिलीं आहेत.

१०. **जंकेट** (junket) :––दहा औंस दुधांत चमचाभर साखर, रेनेटचा थोडा अर्क, जायफळाची थोडी पूड घालावी, हलवावें व कोंबट करून बाजूला ठेवावें. दह्यासारखें घट्ट झाल्यावर वाढावें.

ई. अंड्यांचे मऊ प्रकार :––

१. **एग्–फ्लिप** :––अंड्यांतील पिवळा बलक तेवढाच घेऊन एका भांड्यांत चहाच्या एक चमचा साखरेबरोबर घुसळावा. त्यांत सहा औंस दूध,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व एक औंस शेरी घालून हलवावें. अंड्याचा पांढरा बलक हळुहळू आंत मिसळावा आणि ग्लासांत तावडतोब ओतून द्यावें. उ. २२०.

२. **अंड्याची जेली** :—एक औंस लिंबाचा रस, त्याच्या सालीचे बारीक तुकडे, दोन औंस साखर, पाव औंस जिलॅटीन (Gelatin) ह्या मिश्रणांत एक अंडें फोडून घुसळून घालावें; मंदाग्नीवर जिलॅटीन वितळेपर्यंत ठेवावें व सारखें हलवावें. हें उकळूं देऊं नये; नाहीं तर अंडें गुठळतें. थंड करावें, गाळावें व वाटीसारख्या सांच्यांत घालून (मोल्ड) भरून ठेवावें. जिलॅटीन हा पदार्थ जनावरांच्या खुरांतून काढतात. उ. २९०.

३. **बेक्ड कस्टर्ड** :—एक अंडें फोडून दहा औंस दुधांत मिसळावें. त्यांत पाव औंस साखर घालावी. ह्याचें भांडें दुसऱ्या थंड पाण्याच्या पातेलींत ठेवून हळुहळू तासभर वर खरपुडी धरेपर्यंत शिजूं द्यावें. उ. ३०५.

४. **स्क्रॅम्बल्ड–एग्** (scrambled egg) :—लोणी लावून टोस्ट तयार करावा. एकदोन अंडीं, दोन चहाचे चमचे दुधाबरोबर मिसळावीं. त्यांत थोडी मिरपूड व मीठ घालावें. थोडेसें लोणी तव्यावर वितळवून त्यांत वरील मिश्रण ओतावें, हळुहळू हलवावें व शिजवावें. घट्ट झाल्यावर टोस्टवर ठेवून खाण्यास द्यावें. उ. ३००.

५. **ब्रेड-बटर पुडिंग** :—पांच औंस दुधांत एक अंडें फोडून हलवून हलवून मिसळावें; त्यांत पाव औंस साखर घालावी. ह्याला **कस्टर्ड** म्हणतात.

एका पातेलींत रोटीचे लोणी लावलेले तुकडे घालावे. त्यांवर बेदाणा थोडासा पसरावा; पुन्हां ब्रेड-बटरचे तुकडे लावावे व त्यावर कस्टर्ड ओतावें. थंड पाण्यांत हें भांडें ठेवून चुलीवर घट्ट होईपर्यंत शिजवावें; तावडतोब वाढावें. उ. २३५.

६. **एग-नॉग** (Egg-nog) :—३ अंडीं, अर्धा औंस साखर, एक पाईंट दूध हीं तिन्हीं चांगलीं मिसळावीं. वासास व्हॅनीला घालावा. उ. ६१०.

७. **यीस्ट मिश्रण** :—३ औंस यीस्ट पूड २० औंस दुधांत हलवून हलवून मिसळावी. हें मिश्रण व एग-नॉग हीं मिसळून द्यावीं. प्रथिनें व ब सत्त्व कमी पडतें त्यांत उत्तम. उ. ७००.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८. **फ्रेंच ऑमलेट** :--३ अंडीं, अर्धा चमचा मीठ, १ औंस दूध, १/२ औं. लोणी. अंडीं घुसळावीं नंतर त्यांत दूध चांगलें मिसळावें. लोणी तव्यावर वितळवावें व त्यावर वरील मिश्रण ओतावें. मंदाग्नीवर हळुहळू सरकवून शिजवावें; घट्ट झाल्यावर घडी करावी. प्र २१. उ. ३२२.

उ. मांसाचे पातळ प्रकार :--

१. **बीफ टी** :--एका लहान बरणींत चार औंस चरबी राहते. मांसाचा कीस, पांच औंस पाणी व थोडेसें मीठ घालून हें भांडें दुसऱ्या एका पाण्याच्या पातेलींत ठेवून हळुहळू दोन तास शिजवावें, कढत भांड्यांत फडक्यांतून गाळावें, वरची चरबी काढून टाकावी व पेल्यांतून पिण्यास द्यावें. कोंबडीचा रस्सा (chicken soup) असाच तयार करतात.

हेंच लवकर करणें असल्यास कीस १५ ते २० मिनिटेंच पाण्यांत भिजवावा, चुलीवर पंधरा मिनिटें शिजवावा व नंतर वरप्रमाणें गाळावा.

बॉव्हरील (bovril), ऑक्सो (oxo), चिकन एक्स्ट्रॅक्ट वगैरे आयते तयार मिळतात. त्यांतील एक चमचा घेऊन कढत पाण्यांत मिसळल्यास असाच चांगला चहा तयार होतो. उष्मैकं = शून्य.

२. **मांसरस** :--मांसाचा कीस पाण्यांत भिजत ठेवावा. नंतर एका दाबणींत (meat-press) घालून त्यांतील रस काढावा. चरबी काढून टाकावी. रसांत चवीसाठीं बार्लीवॉटर घालून किंचित् कोंवट करून द्यावा. रस नेहमीं ताजा काढावा.

———

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आजान्यांकरितां इतर अन्नप्रकार :—

१ पेयें (*beverages*) :—हीं आजारांत देतात; त्यामुळें रोग्यास पातळ व सहज पचनीय पदार्थ मिळतात व शरीरांतून रक्तस्राव, जुलाब, ओकारी, अति घाम इत्यादि कारणांमुळें बराच द्रव बाहेर गेला असला तर पेयानें शरीरद्रवांत समता येते व पोषणहि थोडेसें होतें. हीं साधीं, आंबट, उत्तेजक धान्यांचीं व प्रथिनांचीं असतात.

साधीं	आंबट	उत्तेजक	धान्यांचीं	प्रथिनांचीं
लाईमवॉटर	लेमोनेड	इम्पीरिअल ड्रिंक	पोस्टम्	फ्रूट–अॅल्बूमिन
जवसाचा चहा	अननसाचें लेमोनेड	चहा–कॉफी	ब्रॅन वॉटर	अॅल्बूमिन–टी
तागाच्या बीचा चहा	फ्रूट पंच् (कोणत्याहि फळाचें)	कोको	बार्ली वॉटर	चॉकोलेट शेक
ओटमील बार्ली अथवा राइस वॉटर	अमसुलांचें सार	चॉकोलेट	आरारूट ग्रूएल	मॉल्टेड मिल्क
	फळांचे रस	जिंजर, जिंजर–एल	ओटमील ग्रूएल	कॅसेक्
	ऑरेंजिएड	सोडावॉटर	पिठीचा ग्रूएल	एग ब्रॉथ
	सरबतें	फसफसणारे लेमोनेड	मक्याचा चहा	एग कॉर्जीयल
	द्राक्षरस	व्हिशी वॉटर		एग् नॉग
	टमाटेरस	पेपरमिंट–टी		ब्रॅडी–अंडें मिक्श्चर
	भाज्यांचा रस	ब्रॉथ		ब्रूअर्स यीस्ट
	सफरचंद·पाणी	जिंजरेल		ताक, दूध
	चिंचेचें पाणी	वॉटर आईस		अॅल्ब्यूमिन वॉटर
	करंट (करवंदें) रस	भाज्यांचे सूप		कॉडल
		ऑरेंजीएड		दुधाचें सूप
		मल्ड वाइन		ऑईस्टरचें ब्रॉथ
				बदामांचें दूध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक ग्लासभर पेयामधील (२०० सी. सी अथवा सात औंस) उष्मैकं

	उष्मैकं		उष्मैकं
कोको	१५०	सुरवा (ब्रॉथ)	२०
क्रीमसूप	२००	चहा–कॉफी	०
एगनॉग	२३०	(साखर–दुधाशिवाय)	
कण्हेरी (ग्रूएल)	२००	द्राक्षरस	५५
दूध व क्रीम	२००	लेमोनेड	६५
मॉल्टेड दूध	३००	नेक्टर	३०
दूध	१४०	ऑरेंजीएड	७०
ताक	७०	टमाटे रस	४०

२ मऊ पदार्थ

फ्रूट जिलॅटिन, आइसस्क्रीम, जंकेट, आरारूट, पुडिंग, फळांचे शिजविलेले गर, कॉटेज–चीझ, कस्टर्ड, अंडीं शिजविलेलीं क्रीमसकट अथवा पोच्‌ड, फळांचें सूफल, दुधांतील टोस्ट, मऊ भात, साबूदाणा, वाटलेल्यां मऊ भाज्या.

३ धान्यें व पिष्टें

हीं पुष्कळ शिजविण्यानें जास्त पचनीय होतात. धान्यें सबंध, सूजी अथवा रवा किंवा पोह्यांसारखे पातळ चेंगरून (फ्लेक्स) मोदकपात्रांत (डब्ल बॉयलरमध्यें) शिजवावीं म्हणजे जळत किंवा करपत नाहींत. शिजल्यावर हीं क्रीम व साखर, क्रीम-लोणी, फळें ताजीं व वाळलेलीं अथवा डबा बंद (कॅन्ड canned) फळांबरोबर व जिलॅटीनबरोबर पुन्हां शिजवून सांच्यांत (mold) घालून मुदा पाडून थंड करून द्यावीं.

धान्यांत १०-१५ टक्के प्रथिन, २ टक्के मेद व ७५ टक्के कर्बोदकें असतात व त्यांत जीवनसत्त्वें व धातूंह (minerals) असतात. हीं स्वस्त, पोषक, सहज तयार करतां येणारीं व पचणारीं असतात.

पिष्टें पचनीय करण्यासाठीं त्यांतील प्रत्येक कणाभोंवतीं पाकाचें, मेदाचें अथवा गार पाण्याचें वेष्टन असलें तरच त्याचा चिकट गोळा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिजवल्यावर होत नाहीं. पुडिंगमध्यें साखरेचें वेष्टन, ग्रेव्हीमध्यें पाण्याचें व क्रीमसॉसमध्यें मेदाचें वेष्टन असतें. चिरोटे करतांना तूप व तांदुळाची पिठी फेंसकळून सांठा तयार करतात तो हेंच **क्रीमसॉस** होय. कुडकुडित टोस्ट, भाताची खरपुडी, भाकरी-पोळींचे खरपूस कांठ हे गोड डेक्स्ट्रीनचे प्रकार होत; ह्याच्या पुढची स्थिति साखर होय. ह्या डेक्स्ट्रीनमुळेंच खरपुडी गोड लागते व सहज पचते. तेलांत, तुपांत रवा खरपूस वास येईपर्यंत परतला म्हणजे त्यांत डेक्स्ट्रीन उत्पन्न होतें. धान्यांचीं कणसें (मका) अगदीं तोडण्यास आलीं व त्यांच्या दाण्यांत दूध असतें तोंवर भाजल्यास त्यांत असेंच डेक्स्ट्रीन बनतें व त्यांची पचनीयता वाढते. हुरड्याची पचनीयता व गोडी भाजण्यानें वाढतात.

१. **कण्हेरी** :—आरारूट, बार्ली, ओट्स, गव्हाचें पीठ, मक्याचें पीठ, अशीं पिठें किंवा धान्यें शिजवावीं, दूध घालून पातळ करावें व गाळणींतून गाळून द्यावें.

२. **ब्लब-मान्ज** (blanc mange) :—पीठ, साखर, थोडें मीठ व पाणी घालून चांगलें मिसळून गोळा करावा. कढत दुधांत हा गोळा, सर्व घट्ट होईपर्यंत ढवळावा, झांकण ठेवून २० मिनिटें वाफरावा. सांच्यांत अंड्यांचा पांढरा बलक चांगला फेसकळून घालावा; त्यांत हा शिजलेला गोळा बेतानें घालावा व बर्फावर थंड करावा. **ह्याला खजूराचें अथवा चॉकोलेटचें किंवा इतर वाळवलेल्या फळांचें सॉस** वर घालावें व वाढावें.

चॉकोलेट सॉस :—अर्धा कप साखर व एक मोठा चमचा मक्याचें पीठ मिसळावें; एक कप अधणाचें पाणी घालावें; मोदकपात्रांत (डबल बॉयलरमध्यें) शिजवावें; मग १ मोठा चमचा लोणी, १ चमचा चॉकोलेट, १ लहान चमचा व्हॅनीला घालून हलवावें. खजूराचें असेंच सॉस करावें.

३. **भात** :—हा विशिष्ठ पद्धतीनें शिजवितात; त्यावर लोणी व मेपलसिरप घालून वाढावा.

४. **जंगली भात** :—ह्यांत मांस, रस्सा, कांदे, बेथाइम सेलरी, पार्सले ह्यांच्या ताज्या पानाचा बारीक कीस व लोणी हीं घालून तयार करतात. ह्यांचा सुंदर मसाल्यासारखा सुवास येतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५. **क्रीम सॉस** :--दूध, पीठ, लोणी व थोडें मीठ ह्यांचें पातळ अथवा घट्ट मिश्रण करावें व शिजवावें व हें अनेक प्रकारचें सॉस करण्यासाठीं वापरावें. चिरलेले बारीक मासे, किसलेल्या भाज्या, किसलेले चीझ, घट्ट शिजविलेल्या अंड्याचा कीस, वाटलेली मोहरी, तुपांत परतवलेलीं (saute) मश्‌रूम, किसलेले वाटाणे, अॅस्परागस, झिंगे (lobster), अंड्याचा पिंवळा बलक व क्रीम, टमाटे-कांदे, इत्यादींचे वेगवेगळे अथवा निरनिराळ्या मिश्रणाचे सॉस करावें; मिरीं, लवंगा, दालचिनी, जायफळ, जिरें, बडिशेप, इत्यादि अत्यंत सौम्य परिमाणांत घालून त्यास सुवास आणतात.

६. **क्रीम सूप**: --हें वरील सॉस व शिजलेल्या भाज्यांचे गाळीव रस्से घालून करतात. हें हलकें, फार पचनीय आजाऱ्यांस योग्य होय. ह्यांत, बटाटे, वाटाणे, टमाटे, सेलरी, शेंगभाज्या, मका, अॅस्परॅगस, स्पिनॅक इत्यादि घालतात. कांद्यांनीं सुवास आणतात. ह्यांत सर्व तऱ्हेचें पोषणमूल्य बरेंच असतें. दुपारच्या जेवणाच्या अगोदर फार उत्तम.

७. **बार्ली व ओट्सची जेली**, साबूदाण्याची जेली.

८. **ऑइस्टर स्ट्यू** (oyster stew) : --एक कप ऑइस्टर गाळणींत घालून अगदीं थोड्या पाण्यांत गाळणींत धुवावीं, खडे काढावे, ह्या पाण्यास उकळी आणावी, फडक्यांतून गाळावें, व हें पाणी व ऑइस्टर दीड कप कडकडीत दुधांत घालावें, ढवळावें, सौम्य मसाले घालावे व वाढावें.

९. **रोल्ड टोस्ट** :--ब्रेडच्या तुकड्यांना लोणी लावून वळकटी करावी व हे भाजावे.

१०. **इम्पीरिल स्टिक्स, सर्कल्स, क्रूटॉन्स** हे वरीलप्रमाणेंच निरनिरनिराळ्या आकाराचे लोण्यांत परतलेले टोस्ट होत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४ भाज्या

ह्यांत सर्व तऱ्हेच्या पालेभाज्या, कंद, कोंवळ्या शेंगभाज्या, फळ-भाज्या, कोबीसारख्या फुलभाज्या, वेळूचे कोंब, देंठी इत्यादि येतात. ह्यांत फार थोडीं प्रथिनें व ७५–९० टक्के पाणी असतें. पिष्टें, शर्करा, जीवनसत्त्वें, क्षारीय लवणें व चोथा असतात. ह्यांचें पचन नीटसें होत नाहीं.

भाज्या शिजविण्याचा उद्देश शालाकोश (cellulose) मऊ करणें व फोडणें, पिष्ट भाग शिजविणें व त्याचे सुवास वाढविणें अथवा बदलणें होय. त्यांतील जीवनसत्त्वें व लवणें नाश होऊं देऊं नये; वाफरणें, फोफाट्यांत भाजणें व थोड्या पाण्यांत शिजविणें हे तीन उत्तम प्रकार होत.

ब व फ सत्त्वाचे प्रकार असलेलीं भाज्या, फळें व धान्यें :—

थिआमिन् (thiamin) **असलेलीं भाज्या, फळें, धान्यें** :—वाल, घेवडा, शेंगभाज्या, वाटाणे, हिरव्या भाज्या, बटाटे, प्रून, खजूर, अंजीर, सफरचंद, प्लम, पेअर, अननस, भुईमूग, गहूं, तांदूळ, सोयाबीन, नेव्हीबीन, गव्हाचे अंकुर, मका, राय.

रिबोफ्लाविन (riboflavin) :—सर्व हिरव्या भाज्या, गाजरें, वाटाणे, पीच व पेअर.

नाएसिन (niacin) :—पालेभाज्या, बटाटे, भुईमूग, सुके वाटणे व सोयाबीन.

अस्कॉर्बिक अम्ल (क सत्त्व) :—द्राक्षासारखीं सर्व फळें, बोरें, जांभळें, करवंदें, लिंबुवर्गातील फळें, स्पिनॅक, टमाटे, हिरव्या भाज्या, **मोड आलेलीं धान्यें**, पपया, केळें, कलिंगड इत्यादि.

वरील फळें, भाज्या, सांठवणीचीं अथवा डबाबंद (canned) असलीं तरी किंवा शिजवण्यानें, क सत्त्वाखेरीज, इतर रीतीनें नासत नाहींत. त्यांतील क सत्व मात्र फार झपाट्यानें कमी होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धातु-सिद्ध (minerals) **अन्नपदार्थ** (food substances)

लोह :—भाज्या, सोयाबीन, बटाटे, शेंग-भाज्या, फळें ताजीं व वाळलेलीं, गहूं, ओटस्, अंडीं, पूगांतील (ductless glands) मांस, यकृत, इतर मांस, काकवी, दूध.

खट (कॅलशम्) :—कंद भाज्या, मुळे, गाजरें, बदाम वगैरे कवचफळें, शेंगदाणे, काकवी, सुके अंजीर, चीझ, अंडीं पिवळा बलक, कालवे (clams), जिलॅटीन, आइसक्रीम. झाडांच्या पानांत जास्त कॅल्शम असतो व फुलांत आणि बियांत जास्त स्फुर (फॉस्फरस) असतो.

स्फुर (फॉस्फरस) :—शेंगदाणे, गहूं, गव्हाचे अंकुर, सोयाबीन, धान्यें. दूध, चीझ, मांसल अन्नें, मेंदु, अंडीं, मांस, कोंबडी, यीस्ट, जिलॅटीन, चॉकोलेट.

मग्न (magnesium) :—धान्यें, कवच फळें (nuts), शेंगदाणे, कोको, चॉकोलेट, सुकी फळें, मासे, मांस, मासाचे निष्कर्ष.

गंधक :—शेंगदाणे, कोंडा, गहूं, कवचफळें, वाटाणे, कोबी, कॉलीफ्लॉवर, मुळा, कांदे, वॉटर-क्रेस, चीझ, कोको, मोहरी, कालवे, डुकर-मांस, अंडीं, मासे, मांस.

भाज्या अनेक तऱ्हांनीं तयार कराव्या; लोणी-क्रीम, किसलेले चीझ घालून, सॅलड, सूप, तळून, आंत पुरण भरून करतां येतात. कोथिंबीर, कांदा, लसूण, मसाले, जायफळ फार जपून घालावे; भाज्यांत फार तेल असल्यास **आजाऱ्यास** त्या जड जातात व पचत नाहींत.

क्रीम केलेल्या भाज्या :—शिजवलेल्या भाज्या बारीक चिराव्या व मध्यम क्रीम-सॉस त्यांत बरेंच घालावें, पुन्हां जरा शिजवाव्या व सुवास घालून वाढाव्या. सर्व भाज्या अशा रीतीनें करतां येतात.

आजारी माणसाला साधारण आहारांत पोटांत हवा उत्पन्न करणाऱ्या भाज्यांखेरीज सर्व द्याव्या. काकडी, कांदे, कॉलीफ्लॉवर, शेंगभाज्या, कोबी, मुळे, टर्निप, मिरीं ह्यांनीं हवा धरते म्हणून ह्या देऊं नये. भाज्या करण्याचे **प्रकार १५-२०आहेत.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हलक्या आहारासाठीं :--वरीलप्रमाणेंच; भाज्या शिजवून, वाफवून व भाजून.

मऊ आहारासाठीं :—शेंगभाज्या, बीट, गाजरें, अॅस्परॅगस, बटाटे, टमाटे, वाटाणे द्यावे. कच्च्या भाज्या, बिया, भाज्यांवरील सालपटें (skin), चोथ्याच्या व हवा उत्पन्न करणाऱ्या वरील भाज्या वर्ज्य समजाव्यात. भाज्या नीट शिजवाव्या व गाळणींतून गाळून घ्याव्या.

चोथारहित :—चोथा कमी असलेल्या द्याव्या; वरील वर्ज्य भाज्या देऊं नयेत. वाटून अगदीं मऊ भाग द्यावा.

पातळ आहार :—अॅस्परॅगस, शेंगभाज्या, बीट, गाजरें, वाटाणे, बटाटे, टमाटे, बारीक करून, वाटून, गाळून घ्यावे. भाज्यांचे रस द्यावे. वरील वर्ज्य भाज्या देऊं नयेत.

चेंगरलेले बटाटे (मॅश्ड) :--बटाटे शिजवून बारीक पूड करावी. त्यांत दूध व सुवासिक भाज्या घालून क्रीमसारखें करून द्यावें.

भाजलेले बटाटे, स्कॅलॅप बटाटे, अंड्यांचें पुरण घातलेले भाजलेले बटाटे, गाजराचे डोंगर, टर्निप कप्, स्पिनॅकचे चेंडू, मांसाचें पुरण घातलेले कांदे अथवा टमाटे, किसलेली कोबी, हीं क्रीम-सॉस इत्यादींबरोबर देतात.

हॉलंडेझ सॉस :—अर्धा कप लोणी चांगलें थंड पाण्यानें धुऊन घ्यावें त्यांतील थोड्याशांत दोन अंड्यांचा पिंवळा भाग व लिंबाचा रस घालून ढवळीत शिजवावें. बाकीचें लोणी हळुहळू घालून, घट्ट होईपर्यंत ढवळावें, पाणी अर्धा कप घालून शिजवावें. मिरचीची पूड व मीठ घालून चव आणावी.

---

५ फळें

अन्नांत अत्यंत विविधता आणण्यास फळें फार उपयोगी आहेत. तीं सर्वांस आवडतात, हुषारी वाढवितात व जेवणाच्या स्थानाला सुंदरता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आणतात. त्यांतून साखर, लवणें व जीवनसत्त्वें उत्तम मिळतात. पिकलेले अंजीर, द्राक्षें, केळीं, प्रून ह्यांनीं तृप्ति वाटते. जेवणांत वाटेल त्या अन्न-प्रकारासाठीं त्यांचा उपयोग करतां येतो :—कोशिंबीर, पचडी, सॅलड, भाज्या, भजीं, आमटींत फणसाचे गरे इत्यादि. चिरलेल्या फळांवर लिंबू घातल्यास तीं भुरकटत नाहींत.

शक्य तेव्हां फळें ताजीं द्यावीं; त्यांस सुवास असतो व तीं शिजवल्या-प्रमाणेंच पचनीय असतात.

स्ट्रॉबेरी, द्राक्षें, करवंदें, मोसंबीं, संत्रीं, हीं क्रीम व साखर घालून गार द्यावीं. प्रत्येक फळ मोहक रीतीनें व कुशलतेनें रचल्यास तें खावेसें वाटतें. ह्याचे अनंत प्रकार आहेत. बेक्ड ॲपल्स, ॲपल स्नो, क्युबन ॲपल्स, भाजलेलें सबंध केळें इत्यादींत क्रीम, लोणी, साखर, दूध, जेली, लिंबाचा रस घालून अनेक प्रकार करतात. सुकीं फळें हींहि एक गम्मत आहे.

केळ्यांची पूड :—ह्यांत पिकलेल्या केळ्यांतील सारखे पचनमंड (enzymes) असतात. ही पूड थोड्या दुधांत भिजवावी व नंतर बाकीच्या दुधांत मिसळावी. सात औंस दुधांत अर्धा औंस ही पूड घालावी. येवढ्या पुडींत १००उष्मैकं येतात. ह्याच्यांत ७५ टक्के निरनिराळ्या प्रकारच्या साखरी असतात.

पपई :—ही मीठ किंवा साखर लावून खावी. पचनास फार उत्तम.

---

६ सॅलड व सॅलडला चव आणणारे अन्नप्रकार

सॅलड—ड्रेसिंग

पूर्वीं हें फक्त कुरकुरित भाज्यांवर तेल, व्हिनिगर, मिरपूड व मीठ ह्यांचा फेसकळून सांठा करून घालून वाढीत असत. आतां शिजलेल्या भाज्या, फळें, जिलॅटीन, अंडीं, मांस-मासे, ह्यांच्याहि मिसळीचे अनेक प्रकार करतात.

फरेंच ड्रेसिंग, क्रीम ड्रेसिंग व मेओनेझ असे सर्वांत मुख्य प्रकार आहेत. मेओनेझ ह्यांत फेसकळविलेलें अंडें मुख्यतः घालतात व तें फार रुचकर करतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सलड-ड्रेसिंगला पुष्कळ पोषणमूल्य असतें. त्यांत क्रीम, लोणी, तेलें, अंडीं येतात. मांस-मासे ह्यांचें सॅलड एक मुख्य अन्नप्रकार होय. सॅलडला जिलॅटीनच्या प्रकारांनीं भरीवपणा येतो व तीं जेलीसारखीं वाढतां येतात.

सॅलड :--अन्नाला हीं फार चव आणतात. ह्यांना खर्चहि फार येत नाहीं व सर्व अन्नप्रकारांस शोभा येते. त्यांत अनेक रंगरंग येतात. क्रेस, लेटूस-सारखीं बारीक चवदार पानें, कांदे, काकडी, टमाटे, मुळे, बीट इत्यादींत पोषणमूल्य असतें. त्यांत धातूंचीं लवणें, जीवनसत्त्वें व चोथा मुबलक असतात.

सॅलडचे पदार्थ गार असावेत; ते ताजे, कुरकुरीत, साधारण मिसळ-लेले व सहज ओळखतां येणारे, योग्य व उत्तम रीतीनें कापलेले असावेत. सॅलड ड्रेसिंग योग्य प्रकारचें व चवीचें करणें ही एक श्रेष्ठ कला आहे; हें आयत्या वेळेला नीट मिसळावें. सॅलडबरोबर चीझचे प्रकार, टोस्टचे प्रकार, सँडविचेस द्यावे.

ड्रेसिंगचे आणखी प्रकार:—फळांच्या रसांचें ड्रेसिंग; शिजविलेलें मेयोनेझ; पीठ, मोहरी, लोणी, अंडें, व्हिनिगर, मीठ, साखर घालून शिजविलेलें; मेथीसारख्या कोवळ्या लहान भाज्यांचे ड्रेसिंग; बदामांचें; असे ड्रेसिंगचे अनेक प्रकार आहेत.

जेली मिश्रणाचे प्रकार :--लेमन जेली फळांसाठीं, अॅस्पिक जेली मांसासाठीं, टमाटे जेली भाज्यांच्या सॅलडसाठीं असे बरेच प्रकार आहेत.

---

७ धान्याच्या पिठाचीं मिश्रणें

रोटीचा टोस्ट केला म्हणजे पिठाचें साखरेंत (dextrin) थोडेसें रूपांतर होतें व तो जास्त पचनीय होतो. टोस्ट कढत घ्यावा म्हणजे त्यावर लावलेलें लोणी वितळतें व पचन सोपें जातें. थंड झाल्यास टोस्ट व लोणी अपचनीय होतात.

पॉपोव्हर (popover) :--पीठ, अंडीं, दूध, लोणी व थोडें मीठ ह्यांचीं फुगीर बिस्किटें करतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शॉर्ट-केक, नट–ब्रेड, हेल्थ–ब्रेड, ब्रॅन–ब्रेड हे आजाऱ्यास योग्य प्रकार होत.

केक दोन जातींच्या असतात:––१. अंड्यासकट; २. लोणी अथवा चरबी घालून. स्पंज केक, एन्जल–फुडकेक, सनशाइन केक, नट–वेफर्स फ्रूट-कुकीज; मॅकॅरून, डेट–नट–बार, असे केकचे प्रकार आहेत.

ह्यांवर शोभा आणण्यास फ्रॉस्टिंगचे अनेक प्रकार करतात:–– मार्श–मॅलो, सेव्हन–मिनिट, चॉकोलेट–फ्रॉस्टिंग (frosting) इत्यादि. ह्यांत साखर, अंडीं, क्रीम ऑफ टार्टर इत्यादि फेसकळवून त्यानें वरतीं चित्रें, नावें वगैरे काढतात.

---

८ दूध

दूध हें मुलांस व आजारी माणसांस योग्य अन्न आहे. बाजारांत ह्याचे दाट केलेलें, साखर घालून घट्ट केलेलें, दुधाची पूड, अत्यंत पचनीय (Homogenised), पास्तराइझ्ड (जंतुरहित), सर्टिफाईड (क्षयजंतु-रहित), कूमिस (फसफसविलेलें), केफीर, पचविलेलें (पेपटोनाईझड) असे अनेक प्रकार विकतात. कांहीं घरींहि करतां येतात.

दुधापासून निवळी (व्हे), कस्टर्ड, चीझ, चीझ–सूफल करतात. ताकापासून "कॉटेज-चीझ" करतात. मिल्कपंच, मिल्क-लेमोनेड, मिल्क-ग्रूएल, जंकेट, दहीं, ताक, कोको–जंकेट, कॉफी–जंकेट, स्ट्रॉबेरी–जंकेट, मिल्क-पॉरिज, ग्रेपजूस–व्हे, वाइन–व्हे, लेमन–व्हे, अल्बूमिन–मिल्क, अंडें व ताक मिक्श्चर इत्यादि.

---

९ चीझ

हें सर्व दुधांपासून किंवा लोणी काढलेल्या दुधापासून करतात. दुधांत रेनेट घालून दह्यासारखें तें घट्ट करतात; श्रीखंडाच्या चक्क्यासारखें त्यांतील पाणी काढून चक्का करतात व हे गोळे अनेक दिवस त्यांत जुन्या चीझची पूड घालून ठेवतात म्हणजे ह्यांचें आंतल्याआंत पचन होतें. ह्याच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अर्ध्या औंसांत ६२ उष्मैकं येतात. हें तयार झाल्यावर त्यांत अनेक सुवास येतात. कांहीं जण हें कुजूंहि देतात व कुजलेलें खातात.

चीझचे प्रकार:—१ मऊ, क्रीम, कॉटेज, कॅमेमबर्ट. २. जरा घट्ट-रॉकेफर्ट ब्रिक; ३ कठीण,-चेडार इडॅम, स्विस, पारमेसान.

---

१० अंडीं

ह्यांचा अनेक परिस्थितींत फार उपयोग होतो. ह्यांत प्रथिनें व मेद, खट, लोह, गंधक, जीवनसत्त्व अ, ड, इ, रिबोल्फवीन व कोलीन हे ब सत्वाचे प्रकार त्यांत असतात. शिजविण्याच्या प्रकारांवर त्यांची पचनीयता असते. कच्चें अंडें फेसकळविलें म्हणजे जास्त पचनीय होतें. अर्धवट शिजलेलें जास्त पचनीय, मग कच्चें, मग पूर्ण घट्ट केलेलें असे पचनीयतेचे पर्याय आहेत.

अर्धें किंवा कठीण शिजविलेलें अंडें, भाजलेलें अंडें, एग-नेस्ट, पोच्ड, स्क्रॅम्बल्ड, फेंसळविलेलें ऑमलेट, फुगीर ऑमलेट, पांढऱ्या सॉसबरोबर, गोल्डन रॉड पद्धतीचें अंडें इत्यादि प्रकार आजाऱ्यास योग्य होत. तसेंच सॉफ्ट-कस्टर्ड, चॉकोलेट कस्टर्ड, स्टीम्ड कस्टर्ड, बेक्ड कस्टर्ड, अंड्यांचें पुडिंग, ॲपल स्नो हेहि योग्य आहेत.

---

११ मुक्षुद (dessert डेसर्ट)

हीं फार सुशोभित करतां येतात व टेबलास फुलांसारखी शोभा आणतात. ह्यांत पीठ, दूध, क्रीम, अंडीं, फळें ह्यांचें स्पंज-केकमध्यें व अथवा जेलीच्या प्रकारांत मिश्रण अनेक प्रकारें करून वाढतात. ह्यांनीं भूक मंदावते, तृप्ति वाटते म्हणून जेवणानंतर हे घेण्यास योग्य असतात.

टॅपिओका क्रीम व त्याचे प्रकार, ब्रेड पुडिंग व त्याचे प्रकार, इतर धान्यांचें पुडिंग, चॉकोलेट पुडिंग, मनुकांचें पुडिंग, बटर-स्कॉच, लेमन-राइस पुडिंग, लेमन-स्पंज, डेन्टी, प्रून-व्हिप, ॲप्रिकॉट व्हिप, खजूराचें पुडिंग, आगर जेली, स्ट्रॉबेरी-फ्लफ, वॉलनट-मेपल-सूफल, ऑरेंजक्रीम पुडिंग,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेपल-क्रीम-टोस्ट; लेमन-मेरिंगे-पुडिंग, बदामांचें क्रीम, इम्पीरिअल पुडिंग, स्नो पुडिंग, मोसंब्याचे शारलॉटी, द्राक्षाचें बव्हेरिअन-क्रीम हे डेसर्टचे कांहीं प्रकार आजाऱ्याकरितां होत.

---

१२ बर्फासारखीं गारठलेलीं मिश्रणें

आजाऱ्याला अशीं मिश्रणें मुक्षुद म्हणून (dessert) दिल्यानें फार आनंद होतो. द्रव पदार्थ घ्यावयास लावण्याचा व फळांचे रस देण्याचा हा एक प्रकार आहे. जेवणांत त्यानें विविधता येते.

१. बर्फ (ices) :—ह्यांत फळांचे रस जरा पाणी घालून गारठवलेले असतात.

२. सरबतें :—फळांचे रस जास्त गोड करून, त्यांत पाणी अथवा दूध घालून आणि अंड्यांतील पांढरा भाग घालून गारठवतात.

३. फ्रापे (fraape) :—वरील बर्फांच्या जेव्हां जाड कण्या पडतात तो प्रकार; बर्फ करण्याच्या यंत्रांत बाहेर बर्फ व मीठ घातलें म्हणजे तपमान फार उतरतें व कण्या पडतात. रेफ्रिजरेटरमध्यें (बर्फाच्या पेट्या) असे प्रकार सुलभतेनें होतात.

४. फिलाडेल्फिआ-क्रीम (Philadelphia) :—क्रीममधें साखर घालून सुवासिक करून गारठवतात.

५. कस्टर्ड आइस-क्रीम :—ह्यांत अगोदर कस्टर्ड करून त्यांत क्रीम व सुवासिकें घालतात.

६. पारफे (parfait) :—क्रीम कांट्यांनीं (fork) खूप हलवलें म्हणजे तें घट्ट होतें. त्यांत अंड्यांतील पांढरा बलक व कढत साखरेचा पाक (syrup) घालावा, सुवासिक करावें व गार ठेवावें.

७. गार ठेवलेलीं मिश्रणें :—बर्फाची पेटी (Refrigerator) खूप गार होऊं द्यावी व नंतर त्यांत पुढील मिश्रणें ठेवावीं:—

८. ताज्या स्ट्रॉबेरीचें आइसक्रीम:— स्ट्रॉबेरी, क्रीम, साखर लिंबाचा रस, चिमूटभर मीठ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

९. व्हॅनीला आइसक्रीम; १०. पेपरमिंट फरोझ; ११. फिलॅडेलफिआ आइसक्रीम; १२. व्हॅनील कस्टर्ड आइसक्रीम; १३. चॉकोलेट आइसक्रीम.

१४. कॅरामेल आइसक्रीम; ह्यांत साखर तव्यावर परतवून करपवावी व ती कस्टर्डमधें सावकाश मिसळून मग दूध-क्रीम साखर घालून गारठवावी.

१५. एप्रिकॉट (apricot) **सरबत;** ह्यांत जिलॅटीन; एप्रिकॉटचा रस व गर, लिंबाचा रस, साखर हीं असतात.

१६. **एन्जल पारफे** (angel parfait) ह्यांत अंडीं, क्रीम, साखर असतात.

१७. क्रॅनबेरी आइस, १८. **फ्रूट सरबत;** १९. **मोसंब्याचा बर्फ;** २०. **व्हाइट व्हेल्वेट सरबत;** २१. **रास्पबेरी आइस;** २२. **स्ट्रॉबेरी आइस;** २३. **अननसाचें फरापे** (frappe); **इत्यादि.**

---

१३ मांस

सर्व प्रकारचीं मांसें, कोंबडी-पक्षी यांचीं मांसें अन्नदृष्टचा सारखींच असतात. डुकराच्या मांसांत मेद फार असतात. मांसांत खट, लोह, स्फुर, गंधक, सोडिअम (मीठ) ह्या धातूंचीं लवणें फार असतात व ह्यांचें प्रथिन फार महत्वाचें आहे; मांसांत प्रथिन २० टक्के असतें.

कोंबडीच्या पिलाचें मांस जास्त पचनीय असतें. जनावरांत, जे स्नायु कमी वापरले जातात ते रुचकर, मऊ, तोंडांत विरघळणारे व जास्त पचनीय असतात; जास्त वापरले जाणारे स्नायु चावण्यास व पचनास फार कठीण असतात. जनावरांचें पोषण नीट असलें तरच त्यांचें मांस पोषणीय असतें. काटकुळीं जनावरें खाण्यास वाईट. कोवळें मांस फोंफाटचांत भाजतात; कारण त्यांस थोडा वेळ उष्णता पुरतो. राठ मांस शिजविलें तरच तें मऊ चावण्यालायक होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांस लाकडाच्या भांड्यांत ठेवावें; कागदांत व धातूच्या भांड्यांत ठेवूं नये; गार जागेंत ठेवावें व शिजविण्याच्या अगोदर गार फडक्यानें पुसावें. मांस खाण्यालायक करण्याच्या पद्धति :—१. ब्राइलिंग (broiling) ह्यांत विस्तवावर अथवा तव्यावर भाजतात; २. बेकिंग; ३. रोस्टिंग; ४. स्टयू; ५. रस्से (soup); ६. सुरवे (ब्रॉथ); ७. बीफ टी; ८. ब्रेझिंग; ९. शिजविणें, १०. तळणें; ह्या प्रत्येकाचे अनंत प्रकार आहेत.

बीफजूस (स्वरस), बीफ-एसेन्स (अर्क), स्क्रेपड बीफ (किसलेलें), बीफ-ब्रॉथ, मीट जेली, रोस्ट बीफ, ब्राइल्ड स्टेक (steak), चॉप्स, इतर अवयवांचे प्रकार; असेच इतर मांसांचे प्रकार करतात.

मेत्र–द हॉटेल बटर (maitre d'Hotel butter) :—ह्यांत लोणी, लिंबाचा रस, मिरपूड, थोडें मीठ, पार्सलें बारीक चिरलेलीं घालून खूप फेसकळवतात. फार चवदार लागतें.

---

१४ मासे

हे मांसांपेक्षां जास्त पचनीय व कमी निष्कर्षांचे (extractives) असतात. पण मांसापेक्षां ह्यांचें पोषणमूल्य कमी असतें. माश्यांत जिलॅटीन फार असतें व मासे शिजविले म्हणजे हें वितळतें व फुकट जातें म्हणून मासे भाजावे. मासे ताजे असावे; ते लवकर कुजूं लागतात. हॉर्स-रॅडिश सॉस, टार्टर सॉस हीं माश्याबरोबर देतात.

शिंपल्यांतील कालवे (oysters, shell-fish) झिंगे (प्रॉन,लॉबस्टर) इत्यादींत व उपयुक्त माश्यांत योद (आयोडीन) बरेंच असतें.

---

१५ कोंबडी, पक्षी

आजाऱ्यासाठीं फक्त कोंबडीचीं पिलें (चिकन्) वापरतात. कारण हें मांस कोवळें व सहज पचनीय असतें. त्यांत मेद कमी असतात. चिकन ब्रॉथ, चिकन जेली, चिकन एस्कॅलॉप असे अनेक प्रकार चिकनचे करतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ८ वा

विकृतिविज्ञान व आहारोपचाराचीं मूलतत्त्वें

वरील सात भागांतून अन्न-पदार्थ, अन्नें, त्यांचे घटक, त्यांच्या घटकांचे घटक, ह्या घटकांत असलेलीं ६१ मूलतत्त्वें (elements), अन्न-पदार्थांत त्या घटकांचे परिमाण, ह्या घटकांचे एकमेकांवर होणारे परिणाम व सहकारिता, घटकांच्या उत्तेजक शक्ति, शरीरद्रव्यांत (milieu) समानता व उत्तमावस्था आणण्याची अन्न पदार्थांची प्रवृत्ति, अन्न-पदार्थांच्या निश्चित परिमाणांचा आहारांत उपयोग, शरीराच्या वेळोवेळीं उद्भवणाऱ्या गरजांचें व लागणाऱ्या आहाराचें उष्मैकंमध्यें मापन, आहाराच्या योगानें शरीरास निसर्गावस्थेंत विशिष्ट मदत करण्याचे प्रयत्न, जीवनसत्त्वें व लवणें (mineral salts) ह्यांनीं रोगोपचारांत केलेली क्रांति, जीवनसत्त्वांचे व अंतःस्रावी ग्रंथींचे निकटवर्ती संबंध, आहार युक्तीनें अमर्याद देतां येण्यासाठीं त्याचे वर्ग व उद्देश साधण्यासाठीं त्याचे केलेले प्रकार, इत्यादींचें सांगोपांग वर्णन आतांपयत केलें. पाश्चात्य **आहारोपचारांचीं मूलतत्त्वें हींच होत.**

आरोग्यावस्थेंत शरीरांत एक प्रकारची "सम" स्थिति असते. विकार उत्पन्न झाल्यास त्याचे परिणाम ज्या अवयवांत विकार उत्पन्न होतो त्याच अवयवांस भोगावे लागतात, इतकेंच नव्हे तर इतर सर्व अवयवांस भोगावे लागतात. त्याबरोबरच आरोग्य-रक्षणार्थ व रोग-निवारणार्थ त्यांचे प्रयत्न सुरू होतात. कोणत्याहि उपचारपद्धतीचे उद्देश रोगाचीं लक्षणें शमविणें, रोगाचें उच्चाटन करणें व आरोग्य स्थापण्यासाठीं शरीरास मदत करणें हे असतात. आहारोपचारांचाहि हाच उद्देश असतो. "मी एकटा रोग बरा करीन; इतर साधनांची मला जरूर नाहीं" असें ॲलोपॅथी-पंथांतील (पाश्चात्य वैद्यक व आयुर्वेद) कोणत्याहि उपचारमार्गाचें कधींहि म्हणणें नव्हतें. पूर्ण विश्रांति, मनाची शांति, मोकळी हवा, सूर्यप्रकाश हे १. **निसर्गोपचाराचे प्रयत्न** (naturopathy) होत. जठर धुणें, बस्ती देणें,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्वरांत ओल्या गार फडक्यानें अंग पुसून काढणें (sponging), तोंड स्वच्छ ठेवणें, वरचेवर पाणी देणें, भोंवतालील परिस्थिति आनंदित व स्वच्छ ठेवणें, आनंदानें खाऊं घालणें, हे **२. शुश्रुषेंतील** (nursing) **उपचारांचे प्रयत्न** होत. रोग्यास पुष्कळ बोलून देऊन त्याला स्वतःच्या आरोग्याचा व सुखाचा मार्ग पसंत करावयास लावणें, हा **३. मानसोपचाराचा** प्रयत्न होय. मानसोपचारांस हल्लीं पाश्चात्य वैद्यकांत फार महत्त्व येत आहे व प्रख्यात व रुग्णालयांतील उपचारांचें एक अंग **वैद्यकदृष्टया समाजसेवा करणारांना (मेडिकल सोशल वर्कर)** उपचार विभागांत महत्त्वाचें स्थान देणें होय. नवस करणें व ते फेडणें, अंगारा, मंत्र-तंत्र, प्रार्थना हेहि मानसोपचार समजले जातात. विश्रांति, मालिश, हलका व्यायाम, विद्युत-प्रवाह किरणोपचार (Ray therapy), औषधि, उष्ण अथवा गार झरे (mineral springs) हे **४. भौतिक शास्त्रांतील उपचारांचे** (physiotherapy) प्रयत्न होत **५. औषधि-उपचार** (drug therapy) हाहि **उपचारविज्ञानाचा** महत्त्वाचा भाग होय,

उपचारविज्ञानांतील (therapeutics) सर्व उपचार पद्धतींनीं रोग घालविण्यासाठीं व आरोग्यस्थापण्यासाठीं एकमेकांशीं सहकारिता करणें त्यांचें कर्तव्य होय. आहारोपचाराचेंहि **हेंच ध्येय** आहे.

रोग घालविणें ही एक प्रकारची " लढत " आहे. उपचारपद्धतींचे उद्देश, रोगांवर अनेक बाजूंनीं मारा करणें, त्याचीं बिंगें शोधून काढणें, " तो आला कसा व जातो कसा " हें पाहून येण्याचे मार्ग बंद करणें व जाण्याचे मार्ग सताड उघडे करणें, तो पुन्हां न येण्याकरितां व इतरांत तसलाच उपद्रव उत्पन्न न होण्याकरितां प्रयत्न करणें, शरीर–शक्ति वाढविणें हे होत. वरील प्रकारें रोगांचें निरीक्षण व त्यांचे अवयवांवर होणारे परिणाम हा विकृतिविज्ञानाचा (pathology) विषय होय.

विकृतिविज्ञानांत बाह्यतः नैसर्गिक वाटणाऱ्या अनेक स्थिति येतात. बालपण व वृद्धावस्था ह्या प्रत्येक प्राण्याच्या मागें लागलेल्याच असतात, व गर्भारपण आणि लेकुरवाळी स्थिति ह्या स्त्रीवर्गाच्या जबाबदाऱ्या होत. शास्त्रीयदृष्टया हे प्रकृतिविज्ञानाचे विषय; पण त्यांस विकृत स्वरूप येण्यास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इतकें थोडें कारण पुरतें कीं, त्यांचा विचार पुष्कळजण विकृतिविज्ञानांतच करतात. संततचा उपदेश, योग्य आहार, योग्य विश्रांति व श्रम हीं माता-बालसंगोपनाचीं मूलतत्त्वें होत व त्याच्याच अनुषंगानें उत्पन्न होणाऱ्या आपत्ति व त्यांवरील आहारोपचार पुढें भाग ९ मध्यें सांगितले आहेत. जरा चुकलें तर संसार बसतो म्हणून ह्याच भागांत सुपुत्र-जनन, वांझपणा इत्यादींचीहि आहारचर्चा केली आहे.

उद्योग-धंदे व सामने आणि शर्यती ह्याहि प्रकृतिविज्ञानांतीलच अवस्था; पण यश येण्यासाठीं सर्व बाजूंनीं विचार करावा लागतो म्हणून हेहि विकृतिविज्ञानाचे विषय होतात. ह्यांचा विचार भाग १० मध्यें केला आहे.

आहारोपचारांसाठीं रोगांची मांडणी करतांना सुरुवातीस ज्या रोगांत आहाराकडेच सर्वतः दोष येतो त्या रोगांतील आहोपचारांची व अन्न-पदार्थांची चर्चा भाग ११ व १२ मध्यें केली आहे. नंतर आहारांतील ज्या अन्न-घटकांकडे दोष येतो व त्यामुळें रोग उत्पन्न होतात ते रोग व त्यांवरील घटकोपचार भाग १३ मध्यें दिले आहेत.

अंतस्रावी पूगांचे स्राव शरीरांत जीवनसत्त्वांसारखीं कामें करतात. ह्या पूगांत दोष उत्पन्न झाल्यास जे रोग होतात त्यांवर ह्या पूगांचे स्राव अथवा हे पूग दिल्यास त्वरित गुण वाटतो. मांसाहारी हे पूग आहारांतच गणतात व त्यांच्या खाण्यांत ते येतातहि. म्हणून जे रोग ह्या पूगांच्या न्यूनतेमुळें होतात ते व त्यांवरील पूगोपचार भाग १४ मध्यें दिले अहेत.

रोगांचा दुसरा मोठा वर्ग जंतुदोषांमुळें झालेल्या रोगांचा अथवा **सांसर्गिक रोगांचा** (infectious diseases) होय. त्यांची भाग १५ मध्यें आहारचर्चा करून, मग इतर व्यूहांतील रोगांच्या आहारांची चर्चा केली आहे. जास्त स्पष्टीकरणासाठीं विषयानुक्रमणिका पाहावी.

ह्यापुढें कांहीं प्रमुख रोगांतील आहारोपचारांचें त्रोटक दिग्दर्शन केलें आहे.

१. मधुमेह :--ह्या रोगासाठीं आहारयोजना करण्यांत वैद्यास सर्व बुद्धि व कुशलता खर्चीं घालावीं लागतात, ह्यांत कर्बोदकांची मोड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नैसर्गिक पद्धतीनें होत नाहीं, म्हणून कर्बोदकें खाण्यांत फार नेमस्तपणा आणावा लागतो. पण जीवाला भीति कर्बोदकांपासून नसते, तर मेदांच्या विकृत मोडींतून उत्पन्न होते; ह्या मोडींत अम्ल पदार्थ उत्पन्न होतात, शरीरांत अम्लीयता वाढते व त्यामुळें मृत्यु येतो, म्हणून मेदहि कमी करावे लागतात. म्हणून ह्या तिन्हींत प्रमाणता आणावी लागते व अगदीं आवश्यक आहारापासून (basic diet) सुरुवात करावी लागते. येवढींहि कर्बोदकें पचवितां आली नाहींत, तर इन्शुलिन देऊन पचविण्यास मदत करावी लागते.

२. **स्थूलता**:—शरीरांतील मेदसंचय, गरजेच्या वेळीं पोषण व्हावें ह्या दृष्टीनें साधारणतः असतो. स्थूलता कमी करण्यासाठीं हा मेदसंचय वापरला जावा म्हणून आहारांतील मुख्यतः मेद व नंतर कर्बोदकें कमी करावी; प्रथीनें तेवढींच ठेवावीं. अशा माणसास २८०० उष्मैकंचा आहार लागत असेल, तर १४०० उष्मैकंच द्यावे, म्हणजे बाकीचे उष्मैकं त्याच्या शरीरांतील पांच औंस मेद रोज जळून (५ औंस = १५० ग्राम, १५० × ९·३ =) १३९५ उष्मैकं मिळतील व हळुहळू स्थूलता कमी होईल.

अशा आहारानें पोट भरलेंसें वाटत नाहीं म्हणून पुष्कळ पाणी असलेल्या टमाटे, काकडी कॉलिफ्लॉवर अशा भाज्या अनेक प्रकारें करून द्याव्या. घाटापिंडगांची विकृति साधारणतः ह्यांत आढळते म्हणून ह्याचे कृत्रिम रस द्यावे, म्हणजे शरीरांत मेद लवकर जळतात व स्थूलता जाते; पण आहारोपचार हाच मुख्य उपचार होय.

३. **कृशता, कुपोषण** व **दुय्यम रक्तक्षय** हीं आहारन्यूनतेमुळें (deficiency) उत्पन्न होतात. ह्यांत आहार ३००० उष्मैकं द्यावा, तो समतोल असावा व जीवनसत्त्वें जास्त द्यावीं. शरीरांत विषांच्या उत्पादनांचीं कारणें असल्यास तीं काढावीं. किडके दांत, अंत्रपुच्छ रोग (अपेंडिसायटिस), अपचन, विश्रांतीचा अभाव, मनाची अस्वस्थता, अंतस्रावी पिंडगांचे विकार, इत्यादि कारणें शोधून काढून तीं दूर केलीं तरच आहाराचा उपयोग होतो.

४. **गाऊट-संधिवात**:—प्यूरिन द्रव्य असलेले अन्नपदार्थ खाल्ल्यानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हा रोग होतो. मांस, मासे ह्यांत प्यूरिन द्रव्य फार असतें. अंडीं, दूध, फळें, भाज्या ह्यांत तें फार कमी किंवा मुळींच नसतें. फळांमुळें लघ्वीलाहि साफ होते व प्यूरिन संचय कमी होतो.

५. **कालिक–संधिवात** (arthritis) :––ह्यांत कर्बोदकांचें पचन नीट होत नाहीं म्हणून तीं कमी करावी आणि आहार २००० उष्मैकंपर्यंत आणला तर फायदा होतो.

६. **आहार–न्यूनतेचे दोष** :––ह्यांत न्यूनता भरून काढणें हा स्पष्ट आहारोपचार होय.

७. **पिण्याचें पाणी** साधारणत: फार कढत किंवा फार गार असूं नये; दोन्ही वाईट. बर्फ किंवा बर्फाचें पाणी थोड्या वेळापुरतें, तापांत, ओकाऱ्या होत असल्यास, ऑपरेशन केल्यावर द्यावें. कढत पाणी जठराच्या क्षोभांत (irritation) द्यावें. अपचनांत कढत पाणी चांगलें; त्यानें रक्त-वाहिन्या व स्नायूंचीं आकुंचनें ढिलीं होतात. पाण्यानें घाम सुटतो व लघ्वीस होतें. जुलाब होत असतांना शरीरांतील द्रव पदार्थ जातात तेव्हां, रक्तस्रावांत, फार ओकाऱ्यांत, घाम सुटत असल्यास शरीर आंतून शुष्क होतें. तेव्हां पाणी पुष्कळ द्यावें. मूत्रपिंडांच्या विकारांत, मलावरोधांत, तापांत असाच फायदा होतो. पाणी कमी देण्याचाहि प्रकार सूज (इडीमा) असतांना, हृदयविकृतींत व कांहीं मूत्रपिंडांच्या रोगांत उपयोगांत आणतात. अती पाणी पिण्यानें एक प्रकारचा मद (intoxication) चढतो.

८. **तीव्र जंतुदोष**:––ह्यांत मुख्यत: ताप व जंतुविष–बाधेचीं लक्षणें असतात; तसेंच पचन व शोषण आणि मूत्रपिंडांतून विषांचें उत्सर्जन, ह्या क्रियांवर फार ताण पडतो व तिन्ही कार्यें नीट होतच नाहींत; म्हणून सुरुवातीस कमी उष्मैकंचा, सहज पचणारा, सहज शोषला जाणारा व मूत्रपिंडांवर **भार न टाकणारा आहार** (onset diet) द्यावा. परंतु तापा-मुळें शरीरांत फार उष्णता उत्पन्न होत असते. जंतूंचा व जंतुविषांचा प्रतिकार करण्यासाठीं ताप हें एक उत्तम शस्त्र आहे; ह्या तापाची उष्णता लंघनांत शरीरांतील स्नायू–मेद जळून किंवा आहार दिल्यास त्यांतील ग्रथिनादि घटक जळून उत्पन्न होते; शरीर जळण्यापेक्षां अन्नघटक जळणें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जास्त श्रेयस्कर म्हणून जी उष्णता उत्पन्न होते तितकी उष्णता उत्पन्न करणारा जास्त आहार दिलाच पाहिजे.

सुरुवातीच्या आहारांत पातळ व अर्धवट घट्ट अन्नें (foods) द्यावीं, म्हणजे अन्नपचन लवकर होतें. आंतड्यांस विश्रांति मिळते. हा हेतु साधण्याकरितां कमी उष्मैकं द्यावे लागले तरी हरकत नाहीं. आहाराच्या पहिल्या प्रकारचा "आवश्यक आहार" (basic diet) ह्याकरितां चांगला. ह्या कालांत शरीरांत जास्त शक्तिद्रव्यांचा नाश होत असतो खरा; पण आंतड्यांस विश्रांति देण्याचा हेतु साधतो व दुसऱ्या स्थितींत ह्याचा वचपा "चालू आहारांत" (continuation diet) काढतां येतो. ह्या आहारांत चोथा राहात नाहीं. रोगी बरा होण्याच्या तिसऱ्या स्थितींत, आहार (restoration diet) आणखी वाढवावा, त्यांत थोडा चोथा असला तरी चालेल.

९. कालीक जंतुदोष :—तापांसाठीं ठरीव आहार नाहींत. इंफ्लुएंझांत मधला काल थोडा असतो. विषमांत (टायफॉइड) हा काल जास्त लांबत असतो व निराळ्याच अवयवांवर ताण पडतो. क्षयाच्या तापांत हा काल अनेक महिने टिकतो व ह्यांतहि आणखी निराळ्या अवयवांवर ताण पडतो. म्हणून परिस्थितीप्रमाणें आहार बदलले पाहिजेत. शीघ्र पचनाकडें जास्त लक्ष द्यावें लागतें म्हणून कधीं प्रथिनें जास्त, कधीं कर्बोदकें (पिष्टें व साखर) जास्त, पण चोथा न राहणारा आहार द्यावा.

१०. जठराच्या व आंतड्यांच्या विकारांत नुसत्या अन्नाच्या योजनेनें व औषध न देतां रोग्यास बरा करतां येतो; मग त्या कार्य–विकृति (functional disorders) असोत अथवा रोगांमुळें असोत. पचन–व्यूहाच्या प्रकृतिविज्ञानाचा (फिजिऑलजी) फायदा घेतां येतो व ह्यांतील कोणत्याहि भागास वाटेल तितका काल, आहाराची विशिष्ट रचना करून विश्रांति देतां येते आणि त्यांत योग्य उष्मैकं ठेवतां येतात.

११. जठर व्रण :—ह्यांतील वेदनांचें कारण जठराच्या रसांची अम्लता वाढणें होय. म्हणून अम्लता कमी करणारे व जठररसास कमी उत्तेजन देणारीं, कमीं उष्मैकंचीं अन्नें वरचेवर द्यावीं. ह्या कालांत जठराचें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व आंतड्यांचें आकुंचन फार असतें स्नायू क्षुब्ध (irritable) व थोड्या कारणानें आकुंचन करण्याच्या स्थितींत (hypertonicity) असतात; म्हणून अन्नें लवकर पचणारींहि असावींत. रोग्यास निजवून ठेवला म्हणजे अशा प्रकारचा आहार देतां येतो. परंतु नेहमींच निजवून ठेवणें शक्य नसतें. डॉ० सिपीचा आहार ह्या कालांत उत्तम होय. ह्यांत फक्त १५९१ उष्मैकं असतात. हा साधा, सहज पचणारा, उत्तेजन न देणारा, प्रथिनादि घटकांचें प्रमाण समतोल राखणारा, चोथा उत्पन्न न करणारा आणि अम्ल व क्षार ह्यांचें शरीरांत योग्य प्रमाण ठेवणारा असतो. ह्यांत चोथा नसल्यानें बद्धकोष्ठ होण्याची भीति असते, म्हणून प्रत्येक खाण्याच्यामध्यें मॅग्नेशिअम-ऑक्साइड देतात. समभाग दूध व वीस टक्के क्रीम तासातासानें तीन औंस, दिवसांतून तेरा वेळां दिल्यास वरील उद्देश उत्तम साधतात.

१२. जठराच्या कार्यभाव विकृति :—जठराचा क्षोभ (irritability) व अम्लस्रावांची वाढ ह्यांमुळें विकृति असल्यास, अन्नें साधीं, उत्तेजन न करणारीं, थोडथोडीं पण वरचेवर द्यावीं. दूध, क्रीम, कोको, मेद, साबुदाण्यासारखे पिठुळ पदार्थ, अंडीं, धान्यें व असेच क्षोभ न करणारे जिलॅटिन, चिनी गवत (agar) वगैरे पदार्थ द्यावेत.

अम्लता कमी असल्यास पचनरस उत्तेजीत करणारे पदार्थ दिवसांतून दोन-तीन वेळांच द्यावे; अति उष्ण व अति थंड पदार्थ देऊं नयेत.; कॉफी, लिंबूवर्गांतील फळांचे (लिंबू, इडलिंबू, संत्रें, मोसंबें, महाळुंगें, पपनस इ.) रस, सोड्याच्या बाटलींतील सारखीं कार्बन-डायॉक्साइड वायू पुष्कळ असलेलीं पेयें, सौम्य मद्यें, सिट्रिक-टारटेरिक अम्लें, चिंच, आंवळे असे अम्ल-पदार्थ, मसाले, नेहमींच्या व्यतिरिक्त हरणादिकांचीं मांसें इत्यादि पदार्थ उत्तम होत.

१३. पचनप्रतिबंधक विकृति :—कर्कव्रणासारख्या (कॅन्सर) विकृति जठरांत असल्यास पाचकरस कमी असतात व अन्न पुढें लवकर सरकत नाहीं, म्हणून ऑपरेशनच करावयास पाहिजे. अन्न सहज पचणारें, थोडथोडें, अनेक वेळां व अम्लपदार्थांचें असावें. दूध, ताक, क्रीम, अंडीं ह्यांचे प्रकार उत्तम होत. आहारानें हा रोग जाणें अशक्य आहे. जीवन जरासें सुखावह होतें येवढेंच.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१४. आंतड्यांच्या विकृति:—तीव्र अथवा कालिक रोगांमुळें अथवा कार्याभावामुळें असल्यास त्याप्रमाणें योग्य आहार घ्यावा. लहान आंतड्यांत पचन व शोषण होत असतें, म्हणून येथें कोणतीहि विकृति झाल्यास जुलाब होतात. विषमज्वरासारखा रोगच असेल तर त्यांत पेअरचे लसिका-समूह (Peyer's patches) क्षुब्ध असतात व तापहि असतो, म्हणून सुरुवातीस फळांचे रस व पेयें पुष्कळ द्यावीं; तसेंच सहज पचणारी व चोथा न ठेवणारी कर्बोदकें द्यावीं. दुसऱ्या आठवड्यांत ताप स्थिरावतो तेव्हां हाच आहार वाढवावा; बरें होत असतांना सर्वच अन्नें वाढवावीं व थोडे चोथ्याचेहि पदार्थ द्यावे.

१५. कार्याभावामुळें होणाऱ्या जुलाबांत सुरुवातीस सौम्य रेचक देऊन, एक-दोन दिवस उपवास घालावा व आंतड्यांस विश्रांति द्यावी; नंतर वरीलसारखा उत्तेजन न करणारा साधा आहार अनेक दिवस द्यावा. आंतड्यांत अन्नें कुजत असतील व खूप दुर्गंधी उत्पन्न होत असेल तर सुरुवातीस उपवास घालून विश्रांति द्यावी; व पेयें, रस्से, सुरवे (broth) पुष्कळ द्यावे; नंतर चोथा न ठेवणारीं कर्बोदकें द्यावी; प्रथिनें देऊं नयेत; व शेवटीं हळूहळू रोजच्या आहारावर आणावें.

आंतड्यांत "फसफसणें" फार असेल तर कर्बोदकें देऊं नयेत; प्रथिन पदार्थ थोडे थोडे द्यावेत.

वरील दोन्ही प्रकार असतील तर फार सावधानता ठेवावी व आहार पूर्ववत् आणण्याची घाई करूं नये. कांहीं जातीचे जुलाब, घाटापूग (थॉयरॉइड), अधीवृक्क (ॲड्रिनल), स्वादुपिंड (पॅंक्रिआस), वगैरेंच्या विकृतीमुळें होतात; तेव्हां त्या पूगांना योग्य अशी चिकित्सा करावी व आहार द्यावे.

१६. मोठ्या आंतड्यांच्या विकृति कधीं अन्नांमुळें उत्पन्न होतात, हें लक्षांत ठेवावें. येथें शोषण संपूर्ण होतें. जरूर नसलेल्या अन्नाचा मल बांधला जातो व तो बाहेर फेंकण्याची क्रिया होते. म्हणून मलाच्या परीक्षणानें कोणत्याहि व्यक्तींतील अन्नाच्या पचानाचें व पोषणाचें ज्ञान मिळूं शकते. अन्नपदार्थांत अथवा त्यांतील चोथ्यांत फेरफार करून मोठ्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंतड्याला थोडी अगर पुष्कळ विश्रांति देतां येते, आंतड्याची हालचाल कमी जास्त करतां येते व मलाची बांधणी घट्ट अथवा पातळ करतां येते. मलविसर्जन साधारणतः दिवसांतून एकदां होतें; पण जड प्रकृतीच्या (sthenic type) माणसांत दिवसांतून दोनदां, तर हलक्या प्रकृतीच्यांत (asthenic type) कधीं दोन दिवसानीं, कधीं चार दिवसांनीं असेंहि शौचास होतें.

१७. **बद्धकोष्ठाचीं** कारणें अनेक आहेत. कधीं वरीलप्रमाणें प्रकृतिदोष, कधीं सदोष आहार, कांहीं सदोष संवयी, अनियमितपणा, विश्रांति-कालाचे नेहमीं फेरबदल, चित्त-क्षुब्धता, आंतड्यांची निराकुंचन स्थिति वगैरे एक किंवा अनेक किंवा सर्व कारणांनीं बद्धकोष्ठ होतो; व कारणांनुसार चिकित्सा करावी लागते. ह्यांतच आणखीं, रेचकें व एनिमा घेण्याची संवय, शरीरांतील इतर विकृति, दुराग्रहाच्या व विलक्षण समजुती, ह्यांची भर पडल्यास चिकित्सा फार कठीण जाते. अशा परिस्थितींत आहार हा चिकित्सेचा एक भाग होय; त्यास इतर उपायांची अवश्य मदत पाहिजे; कधीं मानसोपचारहि करावे लागतात.

तरी पण बद्धकोष्ठांतील आहारोपचारांत कांहीं नियम पाळावे लागतात :—१. आतड्यांच्या अंतर्त्वचेशीं घर्षण होईल इतका निकट संबंध अन्नपदार्थांचा यावा लागतो; म्हणून अन्नांत बराच चोथा पाहिजे. अंजीर, फणस यांसारखीं कांहीं फळें निसर्गतःच सारक असतात; पाणी प्याल्यानें कोठा धुतला जातो; कांहीं साखरी, गूळ, मध, आतड्यांत फसफसतात; म्हणून सारक होतात. कांहीं जणांना कोंडामिश्रित अन्नें सारक होतात. प्रत्येकाच्या प्रतिक्रियेप्रमाणें आहार योजावा लागतो.

१८. **जुलाब** :—ह्याच्या उलट, मोठ्या आंतड्यांची आकुंचन क्रिया झपाट्यानें झाल्यास **जुलाब** होतात. अशा जुलाबांचीं कारणेंहि वर प्रमाणें अनेक आहेत. ह्या आंतड्याला विश्रांति देण्यासाठीं चोथारहित अन्नें द्यावीं; तसेंच फसफसणारे व अम्ल अन्नपदार्थ देऊं नयेत. रक्तातिसारांतीलसारखें जंतुजन्य कारण असेल तर जंतूविरुद्ध योग्य इलाज योजावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१९. यकृताच्या विकृति :—यकृत हें शरीराचें घडामोडीचें मुख्य खातें (secretariat) होय. एथें अनेक प्रकारच्या क्रिया एका वेळेला चालत असतात. शरीरांतील बहुतेक अवयवांना, जठराला, आंतड्याला, हृदयाला विश्रांति तरी मिळते; यकृताला कधींच विश्रांति नाहीं. पचनाच्या वेळेस अन्नपदार्थांची घडण करणें, इतर वेळेस ग्लायकोजेन (साखरेपासून शरीरांत तयार झालेला पिष्ट पदार्थ) तयार करणें, प्रथिनांचें ॲमीनो अम्लांत पृथक्करण, कांहीं अम्लांना निर्दोष स्वरूप देणें, वगैरे कार्यें चालूच असतात.

म्हणून ह्या अवयवाला फक्त साधारण विश्रांति देतां येईल. आहार सर्व घटकांत कमी करावा, आवश्यक तेवढा (basic diet) ठेवावा व तो सहज पचणारा, चोथा न राहणारा, वारंवार थोडा थोडा द्यावा. आंतड्यांस व जठरास उद्दीपित करणारे मसाल्यासारखे पदार्थ देऊं नये.

२०. हृद्रोग :—मूत्रपिंड शोथ व हृद्रोग ह्या दोघांचीं लक्षणें सारखीं म्हणून आहारोपाचारहि सारखेच. सूज (इडिमा) असेल तर कॅरेलच्या आहारापासूत सुरुवात करावी. हृद्रोग तीव्र असला तर पचनहि बिघडतें. म्हणून सहज पचणारा कर्बोदक-प्रधान आहार २५०० उष्मैकं द्यावा; पाणी ५०औंस द्यावें व मीठ निराळें असें देऊं नये. दूध, क्रीम, ताक, साखर, पाणी, मऊ अंडीं, पेज, लापशी, फळांचे रस, जेली, फळें भाज्या अगदीं मऊ करून, रोटी, मांस बारीक तुकडे करून शिजविलेलें, ह्या अन्नपदार्थांतून पुष्कळच अन्न प्रकार (dishes) करतां येतात.

२१. मूत्रपिंडविकार :—ह्यांतील आहार अजून नक्की निश्चित व्हायचे आहेत. तीव्र मूत्रपिंडशोथांत (नेफ्रायटिस), (१) रोग्यास अगदीं जरूर असतील येवढेच उष्मैकं द्यावे; (२) आवश्यक घडामोडींस लागतील तेवढींच प्रथिनें द्यावीं; (३) निसर्गतः अन्नपदार्थांत ३० ग्रेन मीठ असतें, त्यापेक्षां जास्त देऊं नये; (४) शरीरांत अम्लता वाढूं देऊं नये.

शोथ फार असल्यास व सूज असल्यास कॅरेलचा दुधाचा आहार द्यावा. ह्यांत एक ग्लास दूध (७ औंस) दर चार तासांनीं चार वेळां असें चार दिवस द्यावें; ह्यांत फक्त ५७० उष्मैकं मिळतात. हा आहार योग्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाहीं खरा. पांचवे दिवशीं फळें, भाज्या देऊन आहार वाढवावा. आणखी बरेच दिवसांनीं लोणी, क्रीम, साखर, धान्यें, मिठाशिवाय रोटी, असें देऊन आवश्यक आहाराचे १६०० उष्मैकं करावे. मीठ ३० ग्रेन निसर्गतः धान्यांत व भाज्यांत असतें, त्यापेक्षां जास्त वाढवूं नये. ह्यानें अम्ल-क्षारीय विक्रिया (pH.) समतोल राहते.

२२. **फेफरें** :—ह्याची आहार चिकित्सा मधुमेहाच्याच धर्तीवर असते. मधुमेहांत कर्बोदकें व मेद यांच्या जळणांत अम्लीयता उत्पन्न होऊं नये म्हणून विचार करावा लागतो, तर फेफऱ्यांत **अम्लीयता मुद्दाम उत्पन्न करण्यास अत्यंत मेदांचा आहार** (ketogenic diet) द्यावा लागतो व अशी अम्लता अनेक महिने योग्य मर्यादेंत ठेवावी लागते. मधुमेहांत रोगी स्वतः आपली लघ्वी तपासून साखर किती आहे तें पाहतो व आहार कमी जास्त करतो; तर फेफऱ्यांत "ॲसिटोन" पदार्थ लघ्वींत कितपत जातात हें पाहून तो आहार ठरवितो. ह्या आहारांत प्रथिनें व कर्बोदकें (पिष्टें व साखर) अगदीं जुजबी असतात व मेद जास्त असतात.

२३. **त्वचेचे रोग** :—ह्या रोगांचीं कारणें अजून नीटशीं समजलीं नाहींत. आहारांतील कांहीं अन्नपदार्थांमुळें त्वचारोग उत्पन्न होतात. हा अन्नपदार्थाविषयीं हळवेपणा (ॲलर्जी) होय. सूज, कंड, इसब, कधीं दमा, कधीं वांत्या व जुलाब अशीं एकदम उद्भवतात व बरेच दिवस टिकतात. कधीं धान्यें, विशेषतः गहूं, अंडीं, दूध, काकड्या, डुकराचें मांस, स्ट्रॉबेरी, कालवे (ऑइस्टर), कॉफी ह्यांनीं असे उपद्रव होतात. ह्यांत निदानाचे आहार (test-diet) देऊन त्रास देणारा पदार्थ ठरवितात व तो पदार्थ गाळला कीं लक्षणें जातात.

तोंडावर, पाठीवर मुरुमाचे (acne) फोड येतात, ते मोठ्या आंतड्यांत आकुंचन–क्रिया कमी झाल्यानें होत; ही वाढविण्याचे व अन्न लवकर पुढे सरकण्याचे इलाज केले कीं फोड जाण्यास मदत होते. शरीरांत अम्लता वाढली म्हणजे इसब (eczema) उठूं लागतें. शरीरांत नत्र पदार्थ राहूं लागले कीं सोराएसिस (psoriasis) त्वचारोग होतो व ह्याकरितां प्रथिनें अगदीं कमी असलेला आहार द्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२४. अंतःस्रावी पूगांच्या विकृतीमुळें कांहीं रोग होतात; अशा स्थितींत योग्य चिकित्सा करून कारण दूर करावें.

विरुद्ध आहार देण्याचीं लक्षणें :--एखादें तीव्र औषध दिल्यानें कदाचित फायदा वाटेल पण अपाय होण्याचीहि तेवढीच भीति असते. अशा परिस्थितींत तीव्र औषध न देणें श्रेयस्कर होय. कांहीं वेळेला शस्त्रक्रिया (ऑपरेशन) करणें अत्यंत आवश्यक असतें; पण ऑपरेशनमधून रोगी जगेल किंवा नाहीं अशी तेवढीच धास्ती असते म्हणून ऑपरेशन टाळावें लागतें; तद्वतच आहाराचें आहे.

१. मधुमेहांत योग्य आहार सांगितल्यावर जर अम्लता (diabetic acidosis) उत्पन्न झाली तर विरुद्ध आहार म्हणजे ग्लूकोज पुष्कळ द्यावा लागतो व त्याच्या पचनासाठीं इन्शूलीनहि पुष्कळ द्यावें लागतें.

२. **बद्धकोष्ठांत** प्रथिन-प्रधान आहार द्यावा लागतो; पण त्यांतच जर मूत्रपिंडशोथ (नेफ्रायटिस) झाला तर प्रथिनें कमी करावीं लागतात.

३. शरीरांत स्थूलता असली व त्यांतच हृदयाचे किंवा मूत्रपिंडांचे विकार असले तर स्थूलतेचे आहारोपचार बंद ठेवावे लागतात. अशा कठीण परिस्थितींत काय करावें हें कोणत्याहि ग्रंथांत सापडणें कठीण आहे. परिस्थितीप्रमाणें वागावें लागतें. कधीं विरुद्ध आहार, कधीं अर्धा विरुद्ध अर्धा पूर्वींचा असे प्रकार करणें व हे आहार किती दिवस चालू ठेवणें हें डॉक्टरच्या शहाणपणावर अवलंबून असतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ९ वा

नैसर्गिक अवस्था व आहार

बालपण, वृद्धावस्था, गर्भारपण व **स्तन्यपानस्थिति** ह्या चार जीवनांतील नैसर्गिक अवस्था होत. त्या आजार नव्हेत, तरी त्यांत आहार-योजना नीट केली तरच आयुष्य सुखावह, आरोग्यवान् व आनंदी होतें.

१. **बालपण** हा अत्यंत विस्तृत विषय आहे व तो ह्या ग्रंथाच्या कक्षेंत फारसा येत नाहीं म्हणून त्याची आहारचिकित्सा येथें दिली नाहीं.

२. **वृद्धावस्था** :—वृद्धावस्थेच्या सुरुवातीचा काल सांगणें फार कठीण. केंस पिकले म्हणजे वृद्धावस्था नव्हे. थकवा, निरुत्साह, विचार-शक्तीची क्षीणता, वजन कमी होत जाणें, रक्तवाहिन्या कठीण होणें (arterio-sclerosis), रक्तदाब (blood-pressure) वाढणें, डोळ्यांनीं कमी दिसणें, कानानें कमी ऐकूं येणें, आवश्यक घडामोड (metabolism) कमी होणें, श्रम कमी करवणें हीं वृद्धावस्थेचीं लक्षणें होत.

आहार योग्य असेल तर वृद्धावस्था लांबणीवर टाकतां येते. त्या-बरोबरच शरीराची तपासणी करून घेऊन शारीरिक श्रमहि कमी करावे. बौद्धिक श्रमांमुळें वृद्धावस्था येत नाहीं. मन आनंदी व विकासित ठेवलें, विनोदाची संवय करून घेतली, आशावाद बाळगला, म्हणजे जग तरुण भासतें व तेंच तारुण्य स्वतःतहि उतरतें. योग्य आहारानें प्रजोत्पादनाची वय-मर्यादाहि लांबवितां येते.

सडपातळता व दीर्घायुष्य ही सुखाची जोडी होय. वयपरत्वें वजन कमी करावें पण तें फार उतरवूं नये. आहार तसाच राहिल्यास वयपरत्वें वजन वाढत जातें व ह्याचे दुष्परिणाम हृदय व रक्तवाहिन्या ह्यां-पर्यंत पोंचतात. वजन फार उतरविलें तर उत्साह जातो, लवकर थकवा वाटतो व जीवनांत आनंद वाटत नाहीं. म्हणून ह्या वयांत २३००ते २५०० उष्मैकं पुरुषाचा, व १८०० ते २००० उष्मैकं स्त्रीचा आहार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Nandhar Reddy Hyderabad
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असावा. आहारांत प्रथिनें ७० ग्राम असावीत म्हणजे यकृतावर ताण पडत नाहीं व कर्बोदकें ३५० ग्राम असावीत म्हणजे शरीराची उष्णता राखण्यास सोपें जातें. पचन नीट न झाल्यास जीवनसत्त्वें व लवणें शौचांतून फुकट जाण्याचा संभव फार; म्हणून सत्त्व-संपन्न अन्नें किंवा यीस्ट आणि इतर शुद्ध जीवन-सत्त्वें द्यावीत.

ह्या वयांत भूकच लागत नाहीं, म्हणून अन्न मऊ, रुचकर व पचनीय असावें. दांत स्वच्छ ठेवावे, किडके दांत काढून टाकावे व नवीन दांत बसवावे म्हणजे अन्न चावण्यास आनंद वाटतो. ह्या वयांत जठरांतील अम्ल कमी होतें म्हणून तेंहि द्यावें व ब जीवन सत्त्वांचीं व यकृत-अर्काची (liver extract) इंजेक्शनें द्यावीं. आहारांत दूध, लोणी, ताक, चीझ, अंडीं, कोवळे मासे व मांस, फळें, व हिरव्या मऊ भाज्या असाव्या. आहाराचा आकार फार मोठा नसावा. तो मसालेदार व आंबट-तिखट करूं नये व त्यांतील थोडथोडा ४–५ वेळां द्यावा. ह्या वयांत गोड पदार्थ आवडतच नाहींत तर ते वर्ज्य करावे. जीवनसत्त्व ड देऊं नये. त्यानें रक्त-वाहिन्या कणखर होतात. उन्हाळ्यांत मीठ जरा जास्त (१ औंस) द्यावें म्हणजे घामावाटें मीठ जातें त्याचे दुष्परिणाम भोंवणार नाहींत.

पाणी पुष्कळ प्यावें व तें जेवणानंतर विशेषत: घ्यावें. जेवणानंतर विश्रांति आवश्यक घ्यावी. मलावरोधासाठीं सौम्य सारक घ्यावें. रात्रीं झोंप येत नसल्यास कढत पेय अथवा दूध घ्यावें.

रक्तदाब (blood pressure) वाढल्यास, घेऱ्या येत असल्यास, घुणा वरचेवर फुटत असल्यास, खोकला असल्यास व स्थूल प्रवृत्ति असल्यास आहार कमी करावा. रोटी, पॉरिज, भात, साबूदाणा, फळांचे रस, जेली, ताज्या कोंवळ्या भाज्या घ्याव्या. उन्हाळ्यांत रोटी, गहूं कमी खावे व आहार हलका ठेवावा.

३. गर्भारपण व आहार :—गर्भारपणांतील आहाराला नुकतेंच महत्त्व येत आहे. ह्या कालांत किंवा बाळंतपणांत एखादा रोग झाला तर त्याचें मुख्य कारण पूर्वीचें **कुपोषण** (मॅलन्यूट्रिशन) होय. असें कुपोषण श्रीमंतांतहि आढळण्याचें कारण त्यांच्यांतील आहाराबद्दल विक्षिप्त कल्पना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होत. अन्न चांगलें असल्यास लोह, ग्लायकोजेन व अ सत्त्व हीं यकृतांत साठविलीं जातात. खट (कॅल्शम) हाडांत, ब सत्त्व आंतील अवयवांत व प्रथिन सर्व शरीरांत सांठविलें जातें. आहार नीट नसला तर गर्भाच्या गरजा गर्भवतीच्या शरीरांतून भागविल्या जातात व ती आहारन्यूनतेचे (deficiency) परिणाम दाखविते. गर्भारपणांत तिच्या शरीरावर निरनिराळ्या प्रकारचे फार ताण पडतात; त्यांतून ती जात्या अशक्त असली तर फार मोठ्या आपत्ति गुदरतात.

१. रक्तक्षय:—लोहाचीं अन्नें कमी झाल्यास.

२. हाडदुखी व मुडदूस :—खट (कॅल्शम) व ड सत्त्व कमी पडल्यास हाडें मऊ होतात, वांकतातहि व स्त्रीला फार क्लेश होतात. कटिराचीं हाडें वांकतात व पुढील बाळतपण कष्टमय किंवा अशक्य होतें.

३. अस्वस्थता, हाता-पायांत वेदना व गोळे येणें, निद्रानाश, किडके दांत हेहि खट लवणाच्या न्यूनतेचे परिणाम होत.

४. नसाशूल (neuralgia), क्षुधानाश, अपचन, मलावरोध, सुस्ती व प्रसूतीच्या वेळेस कळा न येणें हे ब सत्त्वाच्या न्यूनतेचे परिणाम होत.

५. बाळंतपणांतील दोषिक ज्वर (puerperal sepsis) :—हे अ सत्त्वाच्या न्यूनतेचे परिणाम होत.

६. वांझपणा व गर्भस्रावाची (abortion) खोड इ सत्त्वाच्या न्यूनतेमुळें येतात.

७. लेकुरवाळ्या स्थितींत दूध कमी येणें:—हें गर्भारपणांतील आहारांत उत्तम प्रथिनांच्या न्यूनतेमुळें होतें.

८. डोहाळ व मळमळ :—हीं ब व क सत्त्वांच्या न्यूनतेमुळें, तसेंच शरीरांत ग्लूकोज कमी झाल्यामुळें होतात.

९. गर्भापस्मार (eclampsia) :—आहारांत मेद व प्रथिनें फार व अयोग्य असल्यास हे झटके येतात. दूध व भाज्या जास्त प्रमाणांत दिल्यास हा रोग, तसेंच रक्तदाब व मूत्रपिंड रोग टाळतां येतात. पुष्कळ पाणी प्यावें म्हणजे विषें बाहेर पडण्यास मदत होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१०. **फार लाळ सुटणें** :––फक्त दुधावर कांहीं दिवस ठेवावें व कृत्रिम जीवनसत्त्वें द्यावीं.

११. **रक्तदाब** (blood-pressure) :––हे गर्भाप्स्माराचें पूर्वलक्षण होय. विश्रांति, दूध, फळें हीं द्यावीं.

१२. **मूत्रपिंड रोग** :––मूत्रांतून अॅल्बूमिन जातें. गर्भाप्स्माराची चिकित्सा करावी.

वरील बारा आपत्तींत योग्य अन्नघटक देणें हा आहारोपचार होय. तरी पण इतर उपचार चालू ठेवावे.

गर्भारपणांत आहार योग्य असणें फार महत्त्वाचें आहे. पहिल्या तीन-चार महिन्यांत शरीराच्या गरजा फार नसतात, पण पुढील सहा महिन्यांत आवश्यक घडामोड २३ टक्के वाढते. गर्भामुळें शरीरांतील अंतःस्रावी पूगांस व इतर अवयवांस (organs) चालना मिळते, पचन जास्त वाढतें, अन्न-घटकांचा संचय वाढतो व गर्भवतीचें वजन वाजवीपेक्षां २५-३० पौंड वाढतें. प्रसूतीच्या वेळेस तिला २० टक्के जास्त उष्मैकं लागतात. साध्या स्थितींत प्रौढ स्त्रीचा आहार २३०० उष्मैकं असतो, तो गर्भारपणीं २५०० ते ३००० पर्यंत वाढविला तर फार फायदा होतो.

शरीरांत शालारस (प्रोटोप्लाझम) फार वाढतो म्हणून आहारांत प्राणिज प्रथिनें (दूध, मांस, अंडीं) फार असावींत. हीं कमी घेतल्यास गर्भाचें फारसें नुकसान होत नाहीं पण गर्भवतीचें बरीक होतें. आहारांत जीवनसत्त्वें व धातु (minerals) जास्त असल्यास आहाराचें पचन वाढतें व तेवढाच आहार असला तरी नैसर्गिक पोषणशक्ति वाढल्यामुळें शरीराचें वजन वाढतें. आहारांत ९०-१०० ग्राम प्रथिन असावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रौढ स्त्रीच्या रोजच्या आहाराचे घटक

	स्त्री	गर्भवती	लेकुरवाळी
उष्मैकं	२३००	२५०० ते ३०००	३५००
प्रथिन ग्राम	६०	१००	१२५
खट ग्राम	०.८	१·५ ते २·०	२·०
लोह मिलिग्राम	१२	१५–२०	१५
जीवनसत्त्व अ एकं	५०००	६०००	६०००–८०००
,, ब थिआमीन मिलिग्राम	१·८	२·५	२·०
,, रिबोफ्लाविन मिलिग्राम	७०	१००	१५०
,, निकोटिनिक अम्ल मिलिग्राम	१८	२५	३०
,, क मिलिग्राम	२·८	४·०	५·०
,, ड " एकं "	?	४००	४००

आहारांत धातू (minerals) पुष्कळ असाव्यात. कारण गर्भास ह्याची जरूर फार असते. **खट धातु** (कॅल्शम) साधारणतःच कमी असते, म्हणून पुष्कळ गर्भवतींचीं हाडें दुखतात व दांत किडतात. ह्याचा अर्थ त्यांतून खटधातु रक्तांत व रक्तांतून गर्भांत खेचली जाते, हाडें अधु होतात, थोड्या श्रमानें दुखतात व दांत किडतात हा होय. आहारांत रोज २ ग्राम खट पाहिजे व ह्याकरितां दूध पुष्कळ द्यावें. रोज दीड शेर दूध घेतलें तर त्यांतून येवढा खट मिळूं शकतो.

स्फुर (फॉस्फरस) व लोह हेहि कमी असतात; म्हणून गर्भवती फिक्की दिसते. आहारांत रोज २० मिलिग्राम लोह असावा. लोह असलेलीं अन्नें घ्यावीं किंवा लोहाचीं लवणें औषधें म्हणून घ्यावीं.

गर्भवतीच्या आहारांत जीवनसत्त्वें कमी असल्यास गर्भ नीट पोस-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाच जात नाहीं व जन्मल्यावर त्याला पडसें, खोकला, ताप, अपचन वगैरे आजार सुरू होतात. गर्भवतीचा नेहमींचा आहार जेमतेम असेल तर तिचीहि त्रेधा उडते व तिला अन्नाच्या न्यूनतेचे (deficiency) रोग होतात. हाडदुखी, रक्तक्षय, नसाशूल असे रोग होतातच, शिवाय प्रसूतीनंतर ताप सुरू होतात. बाळंतपणांतील विष जंतुज्वर, अ सत्त्व कमी असल्यानें येतात. हें सत्त्व तिच्या आहारांत ६००० एकं (नेहमींच्यापेक्षां १००० जास्त) असावें. मुलाला पाजणाऱ्या आईस ८००० एकं द्यावे येवढें सत्त्व कोंबडीच्या दोन अंडयांत असतें. तसेंच इतर सत्त्वांचेंहि आहे.

इ जीवनसत्त्व फार महत्त्वाचें आहे. हल्लीं सडिक तांदूळ व भरड-लेल्या डाळी घेतल्यानें हें धान्याच्या अंकुरांत असलेलें सत्त्व मिळत नाहीं. कण्यांबरोबर टाकलें जातें. इ सत्त्वानें गर्भाची वाढ चांगली होते व मातेस रक्तक्षय होत नाहीं.

गर्भवतीचें पचनहि बिघडतें. तिला स्वतःच्या जीवाची काळजी वाटते, प्रसवाची भीति वाटते, घरांतील श्रमांनीं ती दमते. ह्याचा परिणाम पचन, विश्रांति व निद्रा ह्यांवर होतो. उदरांत गर्भ वाढत जातो त्यामुळें मलावरोधहि होतो; म्हणून तिनें थोडथोडें नियमित वेळां खावें. गर्भवतीनें फार खाल्ल्यास गर्भ फार पोसला जाईल ही भीति निराधार आहे. गरीब कुटुंबांतील स्त्रिया व गर्भवती स्थूल दिसतात तें पोषण उत्तम म्हणून नव्हे, तर आहारांत प्रमाणाबाहेर फक्त कर्बोदकें (पिष्टें) असतात व आहार असमतोल असतो म्हणून होय. अशा गर्भवतींस रोज दूध ३० औंस, १ अंडें, टमाटे, १ मोसंबें, एक औंस चीझ अ. ड. इ. सत्त्वें, लोह, हीं दिल्यास गर्भारपण अत्यंत सुखाचें होतें, प्रसूतींत अडथळे येत नाहींत, गर्भ चांगला पोसला जातो, बाळंतपणांत ताप वगैरे आजार होत नाहींत व एक वर्षाच्या आंतील बालमृत्यु गरीब कुटुंबांत फार आढळतात ते ह्या मुलांत कमी होतात.

गर्भवतीनें शेवटले पांच महिने आपला आहार वीस टक्के वाढवावा. तो समतोल ठेवावा. प्राणिज प्रथिनें त्यांत जास्त घ्यावीं म्हणजे नंतर दूध फार येतें. जीवनसत्त्वें व लवणें जास्त असलेले पदार्थ विशेष घ्यावे किंवा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीं कृत्रिम घ्यावीं; दूध ३० औंस (पाऊण शेर) ते ४० औंस अवश्य घ्यावें. क्रीम, लोणी, चीझ, कस्टर्ड, ताक व भाज्या, फळें ह्यांचीहि भर घालावी. समुद्रांतील माश्यांत योद (आयोडीन) असतो म्हणून आठवड्यांतून दोनदां ते घ्यावे. कॉडलिव्हर तेल व यीस्ट घ्यावें. पाणी पुष्कळ प्यावें.

गर्भारपणांत आहार योग्य असल्यास प्रसूति सुखरूप होते, मूल सशक्त होतें व दूध पुष्कळ सुटतें. गर्भारपणांत आहारास अत्यंत महत्त्व येतें.

४. **गर्भारपणांतील आजार व आहार; डोहाळे**:—हे मुख्यतः आहारांत कर्बोदकें कमी पडल्यानें लागतात. तसेंच ब, क सत्त्वें कमी पडल्यानेंहि लागतात. महाराष्ट्रीयांत गर्भवतीस सकाळीं मऊ भात खायला घालण्याची चाल श्रेयस्कर आहे. तसेंच ब, क सत्त्वांचे अन्नपदार्थ भरपूर प्रमाणांत द्यावे. ग्लूकोज तोंडानें अथवा इंजेक्शननें (५० टक्के-५० सी. सी.) दिल्यास तसेंच ब, क, चीं इंजेक्शनें दिल्यास ओकाऱ्या थांबतात, अन्न जातें, वजन वाढतें, गर्भ वाढतो व गर्भारपण सुखावह होतें. "गर्भारपणांत ओकाऱ्या व्हायच्याच," हा समज वेडगळपणाचा होय. कधींहि ओकत बसूं नये, कारण गर्भावर त्याचे दुष्परिणाम फार होतात.

गर्भाप्स्मार:—गर्भारपणांत अपस्मारासारखे झटके कांहीं कांहीं स्त्रियांना विशेषतः पहिलटकरणींना येतात, ते कधीं कधीं फार विकोपास जातात व अकालीं प्रसूति करवून गर्भवतीला वांचवावी लागते. ह्या विषदोषांत गर्भ बहुतेक मरतो.

आहारांत योग्य तऱ्हेचीं प्रथिनें नसल्यामुळें हा तीव्र विकार होतो. डोकें दुखणें, डोळ्यांच्या विकृति, घेऱ्या, ओकाऱ्या, मूत्र कमी होणें, सूज येणें, रक्तदाब (ब्लड-प्रेशर) वाढणें व शेवटीं झटके येणें, बेशुद्धि, मृत्यु हे एका-पुढील एक पर्याय आहेत.

मूत्रपिंडापर्यंत आजार पोंचल्यावर दुधाताकावरच गर्भवतीला ठेवावें. तोंपर्यंत अ, ब, क, इ सत्त्वें असलेले व उत्तम प्रथिनांचे अन्न-पदार्थ किंवा हीं सत्त्वें व प्रथिनें जास्त प्रमाणांत द्यावीं. नीट काळजी घेतल्यास बाई आजारी पडत नाहीं व पडलीच तर दगावत नाहीं.

पुस्तकालय गुरुकुल कांगड़ी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५. **स्तन्य-पान व आहार** :––मुलाला पाजीत असतांना स्वतःच्या आहारांत मातेनें काय फेरफार करावे हें वर थोडेसें सांगितलेंच आहे. तिचा आहार ५० टक्क्यांनींहि वाढवावा. मूल नसतांना तिचा आहार २३०० उष्मैकं तर पाजीत असतांना तिला ३५०० उष्मैकं तरी पाहिजेत. हृया नवीन १२०० उष्मैकंपैकीं कांहीं, ३५ औंस मुलाकरितां दूध सुटण्यासाठीं होय. पाजण्याच्या हृया दुधाचे ७०० उष्मैकं व बाकीचे फक्त पांचशे उष्मैकं तिला श्रम करावे लागतात त्याकरितां होत. प्रथिनें ६० ची १२५ ग्राम करावीं व त्यांत दूध उत्पन्न करणारी प्राणिज प्रथिनें असावींत; म्हणजे, आहारांत दूध-अंड्यांचे प्रकार वाढवावे. भाज्या, फळें वाढवावीं म्हणजे लवणें व जीवनसत्त्वें मिळतात व अ सत्त्व कमी पडतें म्हणून आईनें स्वतः कॉडलिव्हर तेल घ्यावें व थोडें मुलास घालावें. दुधांतून खट लवणें पुष्कळ मिळतात.

लेकुरवाळच्या स्थितींत आहार योग्य असावा. येवढेंच नव्हे तर तो पचण्यास व शोषला जाण्यास सूपशास्त्राच्या ज्या कला योजाव्या लागतील त्या सर्व योजाव्या.

६. **बाळंतपण व आहार** :––प्रसूतिनंतर लगेच गरम दूध-चहा हीं द्यावीं. अन्न नेमानें व वरचेवर द्यावें. पाणी पुष्कळ प्यावें. भात, रोटी, लोणी, अंडीं, क्रीम, ताक, फळें हृयांचे प्रकार पहिले दिवशीं द्यावे. दुसरे तिसरे दिवशीं रस्से (soup), सुरवे (broth), कस्टर्ड, जंकेट, मांस हींहि द्यावीं, चवथे दिवशीं भाज्या, भाजलेले बटाटे, इतर धान्यें व त्यानंतर सर्व कांहीं नेहमींचा लेकुरवाळीचा आहार द्यावा.

७. **गर्भ फार पोसला जाणें व आहार** :––**संकुचित कटीर** अथवा गर्भ फार पोसला जात आहे अशी भीति असल्यास **डॉ. प्राचौनिकचा** आहार द्यावा. हृयांत प्रथिनें व मेद वाढवितात व कर्बोदकें आणि पाणी कमी असतात. कर्बोदकांनीं विनाकारण स्थूलता येते म्हणून तीं कमी करावीं. प्रथिनें व मेद गर्भाची वाढ उत्तम करतात. एकंदर आहारहि कमी असावा. प्रथिनें १४०-१६० ग्राम, मेद ८०-१३० ग्राम, कर्बोदकें १०० ग्राम द्यावीं व पाणी १० औंसांपेक्षां जास्त देऊं नये. आहार हलका असावाः––

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूध, क्रीम, लोणी, रोटी, अंडीं, मांस-मासे, रस्से, भाज्या, फळें, साखर, हे पदार्थ उत्तम होत.

८. **सुपुत्र-जनन व आहार** :—ह्या दोन्हींचे संबंध फार निकटवर्ती आहेत. सुदृढ मुलें होणें हें मातापित्यांच्या आरोग्याचें व योग्य आहाराचें लक्षण होय. पाळीव जनावरांचा धंदा करणारे सुद्धां वीण चांगली यावी म्हणून उत्तम प्रकारचें अन्न जनावरांस "माद" येण्याच्या (oestrus) अगोदरहि देतात.

अ सत्त्वाच्या न्यूनतेनें स्त्री-बीज बाहेर पडत नाहीं व अंडाशय आणि योनिमार्ग हे खरखरीत होतात. व सत्त्वाच्या न्यूनतेनेंहि स्त्री बीज उत्पन्न होत नाहीं.

भावी माता-पित्यांनीं आहार सढळ व समतोल ठेवावा. त्यांत दूध व त्याचे प्रकार घ्यावे. मांस-मासे-अंडीं मांसल प्रथिनांसाठीं घ्यावीं, फळें, भाज्या व अंकुरांसकट धान्यें घ्यावीं म्हणजे सुदृढ मुलें हटकून होतात.

९. **वांझपणा (स्टेरिलिटी)** :—हा आहारांत योग्य मांसल प्रथिनें नसल्यानें येतो. ह्यावर दूध सर्वांत उत्तम होय. अ, ब, ड, इ सत्त्वांची उणीव हेंहि आणखी कारण होय. अ सत्त्वाच्या न्यूनत्वानें गर्भाशय—त्वचा खर-खरीत होते व गर्भ टिकत नाहीं. व सत्त्वाच्या न्यूनतेनें पुरुषांत कामेच्छा फार कमी होतात व अंडाशय आणि मुष्क यांचे जनन—स्राव कमी होतात.

हल्लींच्या कृश होण्याच्या मुलींच्या प्रवृत्तींचा जेवढा निषेध करावा तेवढा थोडाच!! त्यांपासून होणाऱ्या अनेक आपत्तींपैकीं एक प्रकार वांझपणा, गर्भपात, गर्भाची अपूर्ण वाढ, कृशता, स्वतःचे हाल हा होय. ह्या मुलींना पहिल्या प्रथम दूध आवडेनासें होतें व नंतर त्या भाज्याहि कमी खातात. सडपातळता व कृशता ह्यांतील फरक आधुनिक मुलींनी शिकणें आवश्यक आहे.

इ सत्त्वाच्या (टोकोफेरॉल) न्यूनतेनेंहि त्वरित वांझपणा येतो. हें सत्त्व मुख्यतः, ज्याला "भिकारडें खाणें" म्हणून संबोधितात त्या तांदुळाच्या कण्यांत व धान्यांच्या अंकुरांत असतें. **आहाराच्या व अन्नपदार्थांच्या**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपल्यांतील कल्पना नीट पारखल्याशिवाय ह्यापुढें राष्ट्र म्हणून टिकणें आपणांस फार कठीण आहे. हें सत्त्व मांस, दूध, लोणी, तूप, पालेभाज्या ह्यांतहि असतें.

मुलें न होणें हा स्त्रियांचा दोष समजला जातो; तसलाच दोष पुरुषांतहि तेवढ्याच प्रमाणांत आढळतो व दोन्हींतहि मुख्य कारण अयोग्य, असमतोल व सत्त्वशून्य आहार होय.

स्थूलता हेंहि वांझपणाचें, मासिक–पाळीच्या विकारांचें कारण होय. ही दूर केल्यासहि प्रकृति सुधारते, मासिक-पाळी नेमानें येते व दिवस राहतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १० वा

उद्योग व आहार

प्रत्येक उद्योग–धंद्यांत योग्य आहार असला तर काम चांगलें व वरच्या दर्जाचें होतें आणि आर्थिक व इतर लाभ वाढतात. सर्वच धंद्यांची आहारोपचारदृष्टीनें येथें छाननी करणें शक्य नाहीं, म्हणून त्यांतील तीनच येथें देत आहे :—१. सैनिक व नाविक, २. सामने व शर्यती, ३. गवई व वक्ते.

१. सैनिक व नाविक आहार :—आहाराकरितां फार खर्च न करतां, वाजवीपेक्षां जास्त न देतां सैनिकांस अत्युत्तम शारीरिक स्थितींत वाटेल त्या परिस्थितींत राहतां येईल अशी योजना ह्या आहारांत असते. वरील अधिकाऱ्यांच्या निष्काळजीपणानें हा आहार कधीं कधीं सदोष होतो तो आहार-रचनेचा दोष नव्हे. प्रथिनें १४५ ग्राम, मेद १७१ ग्राम, कर्बोदकें ५५० ग्राम = ४४१६ उष्मैकं. अशा आहारांत सर्व तऱ्हेचे अन्नपदार्थ बदलून बदलून येऊं शकतात. ह्यांत रोटी १८ औंस, मांस २१ औंस, बटाटे २० औंस, साखर २॥। औंस, इतर भाज्या ५ औंस, दूध, लोणी, तेल योग्य प्रमाणांत येतात. सैनिकांची दिनचर्या फार शिस्तीची असते व त्यास अनुसरून त्यांच्या आहारांचा आकार, उष्मैकं व प्रकार योजलेले असतात.

२. सामने व शर्यती यांचें शिक्षण :—ह्या शिक्षणांत आहार व व्यायाम यांचा विचार येतो. धंदेवाईक खेळाडू नेहमींच अशा स्थितींत राहतात. ज्या सामन्यांत व खेळांत फार कुशलता, शक्याशक्य विचार, तारतम्य आणि अत्यंत बिकट परिस्थितींतहि मनाची समतोलता व शांतता ठेवावी लागते, त्यांत असे खेळाडू आहार, मनोरंजन, व्यसनें ह्यांत अत्यंत शिस्त ठेवतात व नेमस्तपणानें वागतात. ह्या शिक्षणाचा उद्देश वजन उतरवून आटोक्यांत आणणें, वाजवीपेक्षां जास्त चरबी शरीरावर कोठेंहि वाढूं न देणें, सर्व स्नायु तरतरीत ठेवणें हे होत. ह्यांचे स्नायु कठीण व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घट्ट असतात, त्वचा तुकतुकीत दिसते, डोळे तेजस्वी व सर्व शरीराची ठेवण आरोग्यवान् भासते. अत्यंत चपलता, लवचिकता, सदा-सज्जता व दमछाट उत्तम प्रकारची असतात.

कच्च्या शिक्षणाचे खेळाडू भुसभुशित, थलथललेल्या शरीराचे, लवकर दमणारे असतात व ज्यांनीं ह्या शिक्षणाचा अतिरेक केला आहे ते, जून, उतरलेले भासतात. हे खेळाडू सामन्यांत व शर्यतींत भाग घेण्यास असमर्थ होत.

अशा प्राथमिक शिक्षणास (preliminary training) चांगल्या तरुणास सहा आठवडे तरी लागतात. घरच्या परिस्थितींतून आलेल्यांस हळुहळू ह्या शिक्षणक्रमांत रुळवावें. आहारांत अर्धवट शिजविलेलें मांस, रोटी, बटाटे व हिरव्या भाज्या असाव्या. सर्व मसाल्याचे पदार्थ, लोणचीं, चटण्या, कोशिंबिरी, तळलेले पदार्थ, खमंग पदार्थ, गोड वड्या, लाडू, पुडिंग, दारूचे प्रकार, पेस्ट्री, सोडा–लिंबू, उत्तेजक पदार्थ, चहा–कॉफी व विड्या–चिरूट हे सर्व वर्ज्य होत. नाटकें, सिनेमा, गाणें–बजावणें, नाच, जागरणें हीं सोडलीं पाहिजेत.

सुरुवातीस पाणी जास्त पिण्यास हरकत नाहीं पण नंतर तें हळुहळू कमी करावें. तहान भागविण्यापुरतें थोडेंथोडें घ्यावें. पाणी कमी पिणें हें ह्या शिक्षणाचें मुख्य तत्त्व होय.

जेवण तीनदां घ्यावें. साखरेची जरूर हें शिक्षण घेतांना भासते. पण त्याकरितां गोड मेणचट पदार्थ घेऊं नयेत. साखर फार खाण्यानें कधींच अपाय होत नाहीं व शर्यती आणि सामने जिंकणें सोपें जातें. अशा शिक्षणांत साधारणतः प्रथिनें १५५ ग्राम, मेद १७७ ग्राम व कर्बोदकें ४४० ग्राम = ४०८५ उष्मैकं आहार देतात व कधींकधीं फुटबॉलसारख्या धक्याबुक्यांच्या खेळांत प्रथिनें २७७ ग्राम, मेद ४१६ ग्राम, कर्बोदकें ७१० ग्राम = ७८८५ उष्मैकं देतात. अनेक तऱ्हेचें मांस–मासे, अंडीं, दूध, क्रीम, चीझ, फळें, साखर, बटाटे, भाज्या, मका, थोडा भात, रोटी, लोणी हीं जेवढीं खाववतील तेवढीं देतात. व्यायाम तसाच कठीण असतो. वरील पदार्थांचे निरनिराळे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्रिन मसाल्याचे प्रकार वेळा बदलून देतात. दूध, पाणी, कधीं थोडी बीअर ह्यांशिवाय कांहीं पेय देत नाहींत.

शरीरांतील घडामोड नुसत्या शक्तीच्या कामांवर अवलंबून नसून, तीं कामें करतांना **नसाव्यूहांवर व मेंदूवर जो मानसिक ताण पडतो त्यावरहि तितकीच अवलंबून असते.** कुस्तिगीर अथवा धक्या-बुक्यांच्या खेळाडूंचा आहार अत्यंत प्रथिनप्रधान असण्याचें कारण खेळांत, सामन्यांत, कुस्तींत थोड्या वेळांत सर्व शारीरिक शक्ति व मानसिक शक्ति एकवटावी लागते व ह्यांचा ताण सर्व तऱ्हेनें जास्त असतो. मजूर, शेतकरी, सैनिक ह्यांत शक्तीचीं कामें बहुतेक सगळा दिवस चालू असल्यानें जरी तेवढीच शक्ति खर्च होते तरी दिवसाच्या बऱ्याच कालांत विभागलेली असते. काम नेहमींचे पद्धतशीर व सरावाचें असल्याकारणानें मानसिक ताण (mental strain) मुळींच नसतो म्हणून अशा मजूरादिकांस खेळाडूंच्या इतक्या अन्नाची व प्रथिनांची जरुरी भासत नाहीं.

आहार योग्य ठेवल्यानें सामन्याच्या वेळेला लागणारी शक्ति शरीरांतील स्नायूंतून न येतां अन्नघटकांतून येते व स्नायूंची बचत होते. तसेंच, जरी स्नायू थोडेसे झिजले तरी शरीरांत प्रथिनादींची विपुलता असल्याकारणानें, ते लवकरच पूर्ववत् होतात. ह्या विपुल आहारानें शरीरांतील सर्व शालांत शालाद्रव (protoplasm) फार उत्पन्न होतो व हाच मुख्य संचय सामन्यांच्या तडफेच्या वेळेस उपयोगी पडतो.

ह्या शिक्षणाच्या योगानें हृदय व फुप्फुस ह्यांत जास्त जोम व काटकपणा येतात, सामान्यांच्या अल्पकालांत हे उत्तम आधार देतात व सामना झाल्यावर हे लवकरच पूर्ववत् सर्वकडे स्थिरता आणतात. न थकतां अल्पकालांत अचाट शक्तिप्रदर्शन करणें हें ह्या शिक्षणाचें ध्येय होय. ह्यांतील कुशलता सरावानें व चित्ताच्या एकाग्रतेनें उत्पन्न होते. ह्या शिक्षणानें सर्व शरीर, सर्वशक्ति एकवटण्यास समर्थ होतें. पुष्कळ उष्मैकांचा व प्रथिनांचा आहार घेणें हा ह्या शिक्षणाचा महत्त्वाचा भाग होय. पाश्चात्यांतील प्रख्यात "बोट रेसेस" व फूटबाल मॅचेस ह्यांकरितां शिक्षण वरील धर्तीचें असतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. **गवई, वक्ते व आहार** :--आहाराचा आवाजावर फार परिणाम होतो व श्वसन नीट चालत नाहीं; दम सुटतो म्हणून गवई व वक्ते गाण्याच्या व भाषणाच्या अगोदर सहसा किंवा कधींच फार किंवा मुळींच खात नाहींत. खाण्या-पिण्यामुळें व विडचा ओढण्यामुळें घशांतील आवाज व स्वर उत्पन्न करणारे सूक्ष्म स्नायू फुगतात व आवाजांत पिचकेपणा येतो, तो घोगरा होतो, लांबवर पोचूं शकत नाहीं, ठसका लागतो व त्यांतील मार्दवता व गोडी जातात. प्रख्यात गाणाऱ्यांत विलक्षण खोडी आढळतात. कुणाला चहाच लागतो, कुणाला अंडें, कुणाला मांसाचा तुकडा, कुणाला दारू, कुणाला सुरवा (broth) हीं लागतात. पण साधारणतः न खाणें श्रेयस्कर होय. बुद्धि तरतरीत राहते, विचारप्रवाह अखंड चालू राहतात आणि थकवा वाटत नाहीं. कुणी गाण्याच्या अगोदर सर्व दिवस उपवास करतात व गाण्यानंतर पोटभर जेवतात. कुणी हलकें जेवण दोनचार तास अगोदर घेतात.

गवयानें मिश्र आहार घ्यावा व मसाले वगैरे क्षोभक अन्नें वर्ज्य करावीं. पुष्कळ गवई स्थूल होत जातात, त्यांनीं सडपातळ होण्याचाहि प्रयत्न करावा, दारू, विडचा हीं व्यसनें त्यांच्यांत आढळतात. तीं श्रेयस्कर नव्हेत. ह्या धंद्यांत आहार नेहमींचा व समतोल पुरतो. फरक येतो तो घेण्याच्या वेळांत होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग ११ वा

आहारन्यूनतेमुळें होणारे रोग

आहार समतोल ठेवल्यानें होणारे फायदे सांगितले. त्या आहाराचीच जर समतोलता सुटली व त्यांत न्यूनता (deficiency) उत्पन्न झाली, त्याच्या पांच घटकांपैकीं एखादा कमी-जास्त प्रमाणांत रोज रोज आहारांत येत गेला तर कोणत्या आपत्ति उद्भवतात हें समजलें म्हणजे आजारांत आहार देतांना असें न्यून उत्पन्न न होण्यासाठीं प्रत्येकजण प्रयत्न करील.

सर्व आहारांत कुठेना कुठें कमीपणा आल्यामुळें अथवा अतिरेक झाल्यामुळें, किंवा पुष्कळ वर्षें अशा न्यूनतेचा आहार असूनहि, कांहीं अपाय झाला नाहीं, पण शरीरांतच इतर कांहीं कारणांमुळे शरीरचक्र नीट फिरेनासें झालें म्हणून जे रोग दिसूं लागतात त्यांतील प्रमुख **मधुमेह, स्थूलता, सडपातळता व कृशता, गाऊट व सांधेदुखी** हे होत.

तसेंच आहार व पेयें विषारी झाल्यामुळें, नासल्यामुळें, रोगांच्या जंतूंमुळें, दूषित झाल्यानें, किंवा **त्यांत कृमींचीं अंडीं आल्यामुळें** अनेक रोग होतात. आहार कमी झाल्यास **कुपोषण**, झुरणी, रक्तक्षय (ॲनीमिआ), रक्तक्षयाचा एक प्रकार, क्लोरोसिस, हे विकार होतात.

आहार जास्त झाल्यास तीव्र अपचन, जुलाब, इसब, गांधी व कंड हे होतात. फेफऱ्या रोग्याला सपाटून जेवल्यानेंहि झटके येतात.

पाणी जास्त पिणें, मद्यातिशय, चहा-कॉफी अतिशय पिणें ह्यांपासून अनुक्रमें **पाण्याचा उन्माद** (water intoxication) **मद्याचा उन्माद**, (delirium tremens) निद्रानाश इत्यादि रोग होतात.

ह्या अनेक रोगांवर स्वच्छता, आहार मर्यादित ठेवणें, अपायकारक पदार्थ सोडणें हे उत्तम उपचार होत.

अन्नघटकांच्या न्यूनतेचे रोग, सौम्य ते तीव्र अशा अनेक रूपांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपलेकडे आढळतात आणि एकाच घटकाच्या अभावामुळें उत्पन्न झालेले रोग फारच थोडे असतात. म्हणून त्या न्यूनतेपासून उत्पन्न होणाऱ्या रोगांत अनेक लक्षणांचें व चिन्हांचें मिश्रण फार आढळतें व रोग चटकन् ओळखण्यास जरा कठीण जातें. योग्य उपचार न झाल्यास व आहारांत सुधारणा न केल्यास प्रकृति खालावते व मनुष्य बेचैन होतो.

१. **मनावरील ताबा सुटणें** (neurasthenia) :--कोणत्याहि न्यूनतेपासून उत्पन्न होणारीं सर्वसाधारण लक्षणें, अशक्तता, विचारप्रवृत्ति-शून्यता, (lack of initiative), भूकेची मंदता, चिडखोर स्वभाव व स्वत्वांत (personality) न्यूनता, हीं होत. न्यूनता दूर केली कीं लगेच आत्मविश्वास उत्पन्न होतो व हुषारी वाटते. अशा माणसांना पूर्वीं, **पुरुषांना न्यूरॅस्थेनिक** (neurasthenic) व **स्त्रियांना हिस्टेरिकल** (hysterical) म्हणत असत. नसा-व्यूहावरचा म्हणजे मनावरचा ताबा सुटलेले ते न्यूरॅस्थेनिक; स्त्रियांत अशीच स्थिति उत्पन्न झाल्यास ती जननेंद्रियांतील विकृतिमुळें झाली आहे व लग्न करून दिलें म्हणजे ही स्थिति जाईल असा समज होता, म्हणून हिस्टेरिकल (hysterical = गर्भाशय-वाचक शब्द) म्हणत असत.

ह्या दोन रोगांचीं आतां बरीच छाननी झाली आहे व ते अन्नांतील कोणत्या तरी एक अथवा अधिक घटकांच्या न्यूनतेमुळें, तसेंच हे घटक शरीरांतील ज्या अंतःस्रावी पूगांस (डक्टलेस् ग्लँड्स) उत्तेजन देतात त्या उत्तेजनाच्या न्यूनतेमुळें असे रोग होतात असें समजतात. अॅड्रीनल (मूत्रपिंडावर असलेले पूग) ह्यांमुळें पुरुषांत, व अंडाशयामुळें (ओव्हरी) स्त्रियांत ह्या विकृति उत्पन्न होतात असाहि अजून समज आहे.

अशा परिस्थितींत आहाराची नीट छाननी करावी, न्यूनता दूर करून समता आणावी, जबरीनेंहि वरचेवर थोडथोडा समतोल आहार द्यावा. पुरुषांस यीस्ट (जीवनसत्त्व ब) आणि निकोटिनिक अॅसिड (जीवनसत्त्व ग) ह्यांच्या वड्या द्याव्या व स्त्रियांस अंडाशयांतून निघणारे रस–थिआमीन–(जीवनसत्त्व ब चा प्रकार) द्यावें. योग्य उद्योग शिकवावा, निद्रेकडे लक्ष द्यावें व शरीराच्या धर्मांत, मलविसर्जनांत–नियमितपणा आणावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. **भुकेची मंदता व पोटदुखी** :—हाहि वरीलसारखाच प्रकार होय. असे लोक तरुण असूनहि रात्रीचें जेवण टाकतात, इतरहि खुळसट प्रकार (fads) स्वतःस लावून घेतात, **कृश होण्यांत अभिमान** बाळगतात. ह्या विकृतींत समतोल आहार, दूध व कॉडलिव्हर तेल फार उपयोगीं पडतात. पचनाचें औषध दिल्यास पोट फुगण्याची भीति जाते.

३. **सौम्य रक्तक्षय व सूज** :—ह्यांत थोडासा फिक्केपणा (chlorosis) नेहमींच असतो. जीभ व हिरड्या फार फिक्या दिसतात, अशक्तता वाटते, चित्त भ्रमतें, स्वप्नें पडतात व कर्तव्यशून्यता येते. गर्भारपण व मुलाला पाजीत असतांना अशीच रक्ताच्या न्यूनतेची स्थिति उत्पन्न होते. श्रम करवत नाहींत, लवकर थकवा वाटतो, केंस पिकतात व लवकर म्हातारपण येतें, मनुष्य अल्पायुषी होतो व स्त्रियांत गर्भधारणा नीटशी अथवा मुळींच होत नाहीं.

हे सर्व आहारांतील समतोलता, अपुरेपणा व घटकांची न्यूनता ह्यांमुळें होतात. फार विचार करूं नये व दूध आणि भाज्या, फळें हीं तरी मुबलक परिमाणांत घ्यावीं. रोज शेरभर दूध व सहा औंस भाज्या फळें द्यावीं.

४. **वाढ खुंटणें** :—हें बुद्धीची मंदता, हाडा-पेरांत व्यंगें, हीं लक्षणें आहार कमती घेण्यानें व त्यांत न्यूनता असल्यानें होते. **भूक मरत जाते** व पुढें जास्त आहार घेववतच नाहीं व कितीहि प्रयत्न केला तरी वजन व उंची वाढत नाहींत. म्हणून अगोदरपासून सावध राहावें. लग्नानंतर विटाळशी-पणाच्या तक्रारी, गर्भपात व पूर्ण दिवस गेले तरी अशक्त मूल मांडीवर येणें वगैरे प्रकार घडतात. बालवयांत व यौवनावस्थेंत आहाराचे चोचले केल्यामुळें, कृश राहण्याचा प्रयत्न केल्यामुळें ह्या आपत्ति येतात.

५. **मधुमेह** :—आहारोपचाराच्या विद्यार्थ्यांना ह्या रोगाचा अभ्यास महत्त्वाचा वाटण्याचें कारण ह्यांत आरोग्य सर्वतोपरि आहारावर अवलंबून असतें व कुशल डॉक्टरांस रक्त, मूत्र व आवश्यक घडामोड (basal metabolism) वरचेवर तपासून त्याप्रमाणें व्यायामांत व आहारांत वेळोवेळीं फेरफार करून रोग ताब्यांत ठेवणें, तो विकोपास जाऊं न देणें व रोग्याचें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन सुखावह करणें आतां शक्य आहे. जरूरच वाटली तर त्यास इन्शुलिनची मदत घेतां येते.

ह्या रोगांत पिष्टें व साखर ह्यांचा उपयोग शरीरास नीट करतां येत नाहीं, रक्तांत साखर फार वाढते, मूत्रांतून कमी-जास्त प्रमाणांतहि स्रवूं लागते व इतर घडामोडींत व्यत्यय येतो. साखर फार खाल्ली तर थोडा वेळ चांगल्या माणसाच्याहि मूत्रांत (glycosuria) ही आढळते; पण ह्या स्थितीस रोग म्हणत नाहींत. कांहीं औषधें घेण्यानें, दुखापत झाल्यास किंवा दुःखानें, संतापानें, मनःक्षोभ फार झाल्यासहि ही शर्करा मूत्रांतून स्रवते व हा प्रभाव अधिवृक्कांच्या (adrenal glands) क्षोभाचा (irritation)होय. खरा मधुमेह कधीं वडलोपार्जितहि असतो. तरुणपणांत तिशीच्या आंत हा तीव्रस्वरूपाचा असतो व पन्नासच्या पुढें हा सौम्य स्वरूपाचा समजावा. अनेक वेळां स्वादु-पिंडांतील इन्शुलिन उत्पन्न करणारे पिंड दुखावलेले आढळतात.

ह्या रोगांत लघ्वीस अनेक वेळां पुष्कळ होतें व लघ्वीस मुंग्या येतात. तहान आणि भूक फार वाढतात, वजन कमी होत जातें, रोजचें काम करवत नाहीं, हातापायांत पेटके येतात, सर्वांगास कंड फार सुटते, जखम झाल्यास ती चिघळत राहते व विकोपास काळपुळीपर्यंतहि (कारबंकल) मजल जाते. श्वासास कुजणाऱ्या फळांचा वास येतो, मेंदूच्या व इतर क्रिया मंदावतात, सुस्ती व झोंप फार वाढतात, कधीं मळमळ व ओकाऱ्या असतात. रोगी वाळत जातो, बेशुद्ध होतो, हवेसाठीं धडपडतो (air hunger), कधीं कधीं क्षयासारखे इतर आगांतुक रोग जडतात व प्राण जातो. मेदांची व प्रथिनांची मोड नीट होत नाहीं, शरीरांत डाय-अॅसेटिक अम्ल व अॅसिटोन फार वाढतात व तीं मूत्रांत आढळतात. जोंपर्यंत शरीरांत ही अम्लता, फळे, भाज्या ह्यांच्या क्षारीयतेंतून कमी करतां येते तोंपर्यंत ठीक असतें; नाहीं तर सोडा-बायकार्ब अशीं क्षारीय औषधें बऱ्याच परिमाणांत द्यावींच लागतात.

आहाराचा मुख्य उद्देश अम्लता कमी करणें, पिष्टें आणि साखर सोसवेल, पचवितां येतील इतकेच द्यावे हा होय. ह्याकरितां मूत्र व रक्त वरचेवर तपासणें आवश्यक आहे व मूत्र तपासण्यास रोग्यानें शिकावें म्हणजे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पथ्य स्वतःस चांगल्या रीतीनें संभाळतां येतें. शरीरांत स्थूलता असल्यास वजन उतरविणें श्रेयस्कर होय. असावें त्यापेक्षां १०-२० टक्के वजन कमीच ठेवावें.

खरा मधुमेह पुष्कळ वेळां, मुख्यतः स्वादुपिंडाच्या (पॅन्क्रीआस), व इतर अनेक अवयवांच्या विकृतीचा परिणाम होय; स्वादुपिंडाचा अंतर्रस इन्शुलिन कमी पडल्यानें व त्यामुळें साखरेचें पचन नीट न झाल्यानें शरीरांत शर्करा फार वाढते व मूत्रांतून ती स्रवूं लागते. कुणीहि मनुष्य किती पिष्टें व शर्करा पचवूं शकेल हें निदान-आहार (test diet) देऊन सांगतां येतें.

कोणत्याहि चिकित्सेस इतर उपचारांची मदत फार लागते, तसेंच आहारोपचारांचें होय. दिवसास (२४ तासांत) १०–१२ तास पूर्ण विश्रांति व हलका व्यायाम घ्यावे. फार श्रम, चढाओढींचे खेळ, चिंता, संताप, जाग्रणें, हीं वर्ज्य समजावीं. शरीर स्वच्छ ठेवावें; किडके व पुवाळलेले दांत, सुजलेल्या हिरड्या, तोंडास घाण मारणें, शौचास नीट न होणें, त्वचा स्वच्छ व मृदु नसणें हीं सर्व रोग वाढवितात. रेचकें वरचेवर घेऊं नयेत.

मधुमेहांत आहारोपचाराचें मुख्य ध्येय **मूत्रांत शर्करा न स्रवेल,** रक्तांत त्याचें परिमाण योग्य राहील व **पोषण उत्तम होईल** असा आहार देणें हें होय. असा आहार योग्य माणसांकडूनच निश्चित करून घ्यावा.

अ.–ॲलेनची पद्धतिः—सुरुवातीस रोग्यास निजवून ठेवून पूर्ण लंघन द्यावें; पाणी विपुल द्यावें फार तर दूध-साखरेशिवाय चहा कॉफी द्यावी. ह्यानें लघ्वींतील मूत्र-शर्करा साफ जाते. येवढें करून जर गेलीच नाहीं तर रोग तीव्र प्रकारचा समजावा व त्यास इन्शूलिनहि द्यावें; पण अशी स्थिति क्वचित आढळते. यानंतरहि कर्बोदकरहित आहार द्यावा व त्यांतूनहि शर्करा न स्रवल्यास एक दिवसाआड पांच ग्राम कर्बोदकें व शर्करा देण्यास सुरुवात करावी व मूत्रांत शर्करा दिसेपयत अशी पांच पांच ग्राम वाढ करीत राहावें. रोग्याच्या सहनशक्तीची मर्यादा ही होय.

निदानाचा व आहारोपचाराचा हा एक प्रकार होय. पण कधीं कधीं रोग्यास लंघन सहन होत नाहीं. त्याच्या शरीरांतील मांसल प्रथिनें व मेद जळतात आणि मेदाम्लातिशय होतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर्बोदक व शर्करारिक्त अन्नपदार्थ :--सर्व प्रकारचें मांस-रस्से (soup), मांस, मासे, अंडीं, लोणी, चीझ; पांच औंस १-२ टक्के कर्बोदकें असणाऱ्या पालेभाज्या, कोबी, कॉलिफ्लॉवर, पालेभाज्या, कांकडी, टमाटे; ग्लूटेन व कोंडा यांची बिस्किटें, जिलॅटीनच्या जेली, दूधसाखरेशिवाय चहा–कॉफी, सौम्य मद्य, मिरें, मोहरी, मीठ, व्हिनिगर, तेलें, तूप.

आ.–जॉसलिनची पद्धति :––ह्यांत सुरुवातीस फक्त मेद गाळावे; नंतर दोन दिवसांनीं प्रथिनें गाळावीं व मग कर्बोदकें निम्मी निम्मी करीत मधुमेही (diabetic) रोज १० च ग्राम कर्बोदकें घेईपर्यंत आहार खालीं आणावा; व मूत्र शर्करारहित झाल्यावर हळूहळू कर्बोदकें, प्रथिनें, मेद असे अनुक्रमें वाढवावे.

पांच टक्केपर्यंत कर्बोदकें असलेल्या भाज्या-फळें :––कांकडी, कॉलिफ्लावर, टमाटे, वांगी, कोबी, मुळे, भोपळा, कोहाळा, नोलकोल, पालेभाज्या, लेटयूस, स्पिनॅक, सॅलड, अॅस्परॅगस, बीटवरचा पाला.

दहा टक्केपर्यंत कर्बोदकांच्या भाज्या-फळें :––कांदे, गाजरें, बीट, कंद, लिंबें, मोसंबीं, संत्रीं, स्ट्रॉबेरी व इतर बेरी, जांभळें, करवंदें, बोरें, पीच, अननस, कलिंगड, खरबूज, काळे अक्रोड.

पंधरा टक्केपर्यंत कर्बोदकांच्या भाज्या-फळें :—हिरवे वाटाणे, शेंगभाज्या, गवार, वालपापडी, घेवडा इत्यादि. सफरचंद, पेअर, अॅप्रिकट, करंट, रास्पबेरी, बदाम, अक्रोड, पिस्ते.

वीस टक्केपर्यंत कर्बोदकांच्या भाज्या-फळें :––बटाटे, बीन, हिरवा-मका, शिजलेला भात, मॅकॅरोनी, केळीं, प्लम, भुईमूग, चेस्टनट.

वर पांच दहा टक्के सांगितले खरे; परंतु त्यांपैकीं त्यांतील अनुक्रमें ३, ६, ९, व १२ टक्के कर्बोदकांचाच पूर्ण उपयोग होतो; बाकीचीं कर्बोदकें, कितीहि उत्तम प्रकारें भाज्या शिजविल्या व मऊ केल्या, तरी पचनासाठीं मोकळ्या होत नाहींत व शौचांतून तीं फुकट जातात.

इ.–फॉन नूरडेनचा आहार :––ह्या आहारांत ३३७१ उष्मैकं येतात व त्यांत प्रथिनें ६८ ग्राम, मेद २२८ ग्राम व कर्बोदकें १७० ग्राम येतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओटमील २५० ग्राम, लोणी २५० ग्राम, सहा अंड्यांचा पांढरा बलक, व्हिस्की–ब्रँडी, मद्यें जरूर वाटल्यास, ३० औंस कॉफी दूधसाखरेशिवाय, येवढीं ह्या आहारांत येतात. ह्या आहारांवरहि अनेक रोगी सुधारतात.

ई.–वुडयाटची पद्धति :—ह्या पद्धतींत निराळीच विचारसरणी असते. रोग्याच्या शरीरांतील प्रथिन-मेद पदार्थांच्या मोडींत अम्ल टाकाऊ पदार्थ उत्पन्न होतात. तेव्हां ही मोड भरून काढण्यासाठीं तसेच योग्य अन्नपदार्थ द्यावे. मूत्रांतून मूत्रिआ (urea) जातो त्या परिमाणानुसारच प्रथिनें द्यावीं व आहारांतील मेद, निदान हिशेबानें तरी पूर्णपणें जळतील इतकीं कर्बोदकें द्यावीं. ही पद्धति सर्वांत उत्तम होय.

आहार इतका शास्त्रीय केल्यावर **अन्नपदार्थांचीं वजनें**, मूत्रमापन व मूत्रांतील आणि रक्तांतील शर्करा-मापन **ह्यांत बराच काटेखोरपणा** पाहिजे. शरीराचें वजनहि वरचेवर करावें. आहारांतील अन्नप्रकार, त्यांस लागणारे अन्नपदार्थ व त्यांत येणारीं कर्बोदकें यांची पूर्ण माहिती असावी. आपल्याला जें मिळूं शकत असेल त्याची यादी नेहमीं बाळगावी.

मधुमेहांत शरीरांतील अम्लता (acidosis) कमी करण्यासाठीं डॉ० वुडयाटच्या (**Woodyatt**) पद्धतीनें आहाररचना करावी. कर्बोदकें, प्रथिनें व मेद ह्यांपासून शरीरांत ग्लूकोज उत्पन्न होण्याचें प्रमाण अनुक्रमें १००, ५८ व १० टक्के आहे. तसेंच मेदाम्लें उत्पन्न होण्याचें प्रमाण अनुक्रमें ०, ४६ व ९० टक्के आहे. ग्लूकोजच्या दीडपट ते दुप्पट मेदाम्लें ज्या आहारांत उत्पन्न होतात **तो आहार मधुमेहीसाठीं समतोल समजावा.**

$$\frac{\text{ग्लूकोज}}{\text{मेदाम्लें}} = \frac{\text{१०० टक्के कर्बोदकें + ५८ टक्के प्रथिनें + १० टक्के मेद}}{\text{० टक्के कर्बोदकें + ४६ टक्के प्रथिनें + ९० टक्के मेद}}$$

$$= \text{१·५ ते २·०.}$$

मधुमेहांत वरीलप्रमाणें सुरुवातीस शक्य तेवढा कमी आहार द्यावा, म्हणजे दुखावलेल्या अवयवांवर ताण पडत नाहीं व त्यांस विश्रांति मिळते; पण मधुमेहीस उपासहि पडणार नाहींत ह्याची काळजी घ्यावी. त्याची उंची, वजन, स्त्री-पुरुषभेद, वय, ह्यांवरून आहाराचें उष्मैकांमध्यें परिमाण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ठरवावें व त्वचाविस्तारहि (body surface) लक्षांत घ्यावा. साधारणतः ३० वर्षें वयाच्या प्रौढास दर चौरस मीटर विस्तारास २४ तासांत ९४८ उष्मैकं लागतात. त्याच्या त्वचेचा विस्तार १·८८ चौरस मीटर असतो; म्हणून त्यास ९४८ × १·८८ = १७८२ उष्मैकं आवश्यक घडामोडीस (basal metabolism) लागतात व ज्याप्रमाणें त्याच्या हालचाली असतील त्याप्रमाणें १० ते ४० टक्के वरील उष्मैकंमध्यें वाढ करावी मधुमेहीनें जास्त श्रमहि करूं नयेत व जास्त आहारहि घेऊं नये. प्रौढ मधुमेहीचा आहार फार तर २४९५ उष्मैकं असावा.

वर डॉ. वुडयाटचें कोष्टक दिलें आहे. त्याहिपेक्षां सोप्या पद्धतींत प्रथिनें व कर्बोदकें एक-एक भाग व मेद तीन भाग घेतल्यास मेदाम्ल-ग्लूकोजचें प्रमाण अजमासें दीड–दोन येतें.

आहार-रचना :—प्रौढ मधुमेहीची रोजची आवश्यक घडामोड १७८२ उष्मैकं असते, म्हणून त्यास सुरुवातीस निदानात्मक (test diet) १४४४ उष्मैकंचा आहार द्यावा. ह्यांत १–१–३ ह्या प्रमाणांत प्रथिनें ४० ग्राम, कर्बोदकें ४० ग्राम व मेद १२० ग्राम येतात. ह्यांचे तीन भाग करावे म्हणजे एका वेळच्या आहारांत प्रत्येकीं १३·३ ग्राम प्रथिनें व कर्बोदकें आणि ४० ग्राम मेद येतात. ह्याकरितां कोंड्याचे पदार्थ, लोणी, एक अंडें, बेकनचा (डुकराचें मांस) किंवा इतर मांसाचा तुकडा, क्रीम, एखादें फळ व कॉफी हीं घ्यावीं. कधीं पालेभाज्या, टमाटे, वांगीं, भोपळा, गाजरें हीं घ्यावीं. ह्यांत ७५ ग्राम ग्लूकोज येतो.

मूत्रांतील शर्करापरिमाण शून्य झालें व रक्तांतील शर्करापरिमाण कमी झालें म्हणजे हळुहळू समप्रमाणांत तीनहि घटक वाढवावे व शेवटीं प्रथिनें ६०, कर्बोदकें ६०, मेद १८० ग्राम = २१६६ उष्मैकं येवढ्या आहारावर आणून सोडावें. त्यापुढें वाढविल्यास २५२७ उष्मैकंपर्यंतच आहार घ्यावा व त्यांतील प्रमाण प्र. ७०, क. ७०, मेद २१० ग्राम येवढेंच असावें. ह्यांत ग्लूकोज साखर १३३ ग्राम उत्पन्न होते.

सुरुवातीचा पहिला आहार देण्यानें मूत्र-शर्करा जर कमी झाली नाहीं तर मूत्रांत जेवढे ग्राम शर्करा असेल त्याच्या निम्मे युनिट इन्शुलिन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

द्यावें (इन्शुलिनचा एक युनिट दोन ग्राम शर्करा पचवितो.) व नंतर आहार वाढवीत वाढवीत व इन्शुलिनहि वाढवीत स्थिरता आणावी.

मधुमेहांतील अम्लातिशयता (acidosis) :—वरील पहिल्या "निदान" आहारावर मधुमेहीस ठेवल्यावर मूत्रांत व रक्तांत शर्करा वाढतच गेली, तर अम्लातिशयता आतां येणार हें नक्की समजावें. रोगी अस्वस्थ होतो; नंतर त्यास सुस्ती येते, श्वसन कठीण जातें, श्वासाला गोडसर स्वादिष्ट वास येतो व मूत्रांत अॅसिटोन, डाय-अॅसेटिक अम्ल व ग्लूकोज साखर असतात. ओकाऱ्या कधीं होतात, सुस्ती वाढते व मनुष्य बेशुद्ध होतो; हीहि वाढत जाते, तो हवेसाठीं धडपडतो (air-hunger) व प्राणोत्क्रमण होतें.

अशा स्थितींत बस्ती द्यावा, रोग्यास निजवून व गरम ठेवावें. जठर धुऊन काढावें. कर्बोदकें दिल्यानें अम्लातिशय जातो म्हणून फळांचे रस दर तीन तासांनीं द्यावे; जर गिळवत नसेल तर ग्लूकोजचें इंजेक्शन द्यावें. सोडा बायकार्ब पूड, चहाचा एक चमचा, दर अर्ध्या तासानें द्यावी. हृदयोत्तेजक औषधें द्यावीं. दुसरे दिवसापासून प्रथिनें व कर्बोदकें प्रत्येकीं तीस ग्राम व मेद ९० ग्राम असा आहार रोज द्यावा. ह्यांतून ५४ ग्राम साखर उत्पन्न होते म्हणून २७ युनिट इन्शुलिन द्यावें. नंतर आहार वाढवावा, ग्लूकोज मूत्रांतून किती जातो ह्यावर नजर ठेवावी म्हणजे रोगी लवकर बरा होतो.

उ.— अशी अम्लातिशयाची भीति जाण्यासाठी कांही वेळां **डॉ. सॅनसमचा आहार** देतात. ह्यांत कर्बोदकें मेदांच्या दुप्पट असतात. सुरुवातीच्या १५०९ उष्मैकंच्या आहारांत प्रथिनें ५० ग्राम, मेद ७७ ग्राम, कर्बोदकें १५४ ग्राम येतात. अशा आहारांत मूत्रांतून साखर न स्रवण्यासाठीं इन्शुलिन जास्त द्यावें लागतें.

इन्शुलिनचें इंजेक्शन देतांना मूत्र वरचेवर तपासावें व त्याप्रमाणें मात्रा (डोझ) ठरवावी. हल्लीं सगळीकडे प्रोटॅमीन–झिंक इन्शुलिन देतात व ह्याचे डोझ हळुहळू वाढवावे. योग्य काळजी घेतल्यास इन्शुलिन एका खेपेस १००–१२५ युनिट घेतलें तरी अपाय होत नाहीं.

इन्शुलिन घेण्यांत चूक झाल्यास रक्तांतील साखर कमी होते, घेरी येते, मनुष्य पडतो (हायपो-ग्लायसीमिआ), श्वसन व नाडी क्षीण होतात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व नीट काळजी घेतली नाहीं तर प्राण जातो. ह्याला एकच युक्ति; तावडतोब पुष्कळ ग्लूकोज साखर खाणें किंवा ग्लूकोजचें इंजेक्शन घेणें, ही होय.

मधुमेह हा रोग विलक्षणपैकीं समजावा व त्याची आहारचिकित्सा स्वतः करूं नये.

बॅंटिंगनें १९२२ सालीं इन्शुलिनचा शोध लावल्या दिवसापासून मधुमेहाची निव्वळ आहारावर आधारलेली चिकित्सा–आतां जुनी व निरर्थक समजली जात आहे. पण ही घेण्याचाच जर मूर्खपणा करायचा असेल तर तज्ज्ञाच्या नजरेखालीं व वरचेवर मूत्र व रक्त तपासून त्यांवर आधारावी. शहाण्या माणसानें, दीर्घायुषी होण्याची इच्छा असेल तर डॉक्टरना विचारूनच वागावें हें उत्तम. हल्लीं इन्शुलिनमुळें आहाराचे निर्बंध पूर्वीइतके कडक राहिले नाहींत व मधुमेहीचें आयुष्य उपयुक्त झालें आहे.

---

६. स्थूलता

"Make less thy body hence, and more thy grace.
Leave gormandizing; know the grave doth gape
For thee thrice wider than for other men."

—Shakspeare

" ह्यापुढें आपलें वजन कमी कर व शरीरसौंदर्य आणि गोंडसपणा वाढीव. खादाडपणा सोड; तूं लवकर स्वर्गवासी व्हावेंस, म्हणून तुझी चिता तिप्पट रुंद व आरामशीर रचली जात आहे"

—शेक्सपियर

येवढ्या तीन ओळींत शेक्सपियरनें स्थूलतेवरील व्याख्यानाचा सर्व सारांश आणला आहे व जनतेच्या मनांत कोणताहि एखादा रोग, त्याचीं कारणें, लक्षणें व उपचार शेक्सपियरनें नीट बिंबविले असतील तर तो हाच होय. आपलेकडे **विदूषकाचें** पोट, त्याचा खादाडपणा, त्याच्यांत दिसणारे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुणावगुण प्रख्यात आहेत. स्थूलता व बुद्धिजाड्य (stupidity) ह्या जुळ्या बहिणी होत.

प्रत्येक मनुष्याचें वजन व स्थूलता, ज्या देशांत तो राहतो तो देश, त्याची जात, वर्ण, बांधा, वय, स्त्री–पुरुषभेद आणि संस्कृति ह्यांवर अवलंबून असतात. प्रत्येक जातीमध्यें उंची, वय व स्त्री–पुरुषभेद ह्यांवर तीं जास्त अवलंबून असतात. असे तक्ते शेवटीं दिले आहेत. ह्यांत दहा पौंड अलीकडे–पलीकडे वजन असलें तरी चालतें. वय वाढत जातें तशी स्थूलता येणारच, असा सर्वांचा समज असतो व वजनाचीं कोष्टकें पाहिलीं तरी त्यांत हेंच आढळतें. वयाच्या प्रत्येक वर्षाला दोन पौंड वजन वाढावें असेंहि हे कोष्टककार आग्रहानें सांगतात.

स्थूलतेवर योग्य आहार डॉ. **बँटिंगनें** १८६३ मध्यें पहिल्यांदा सांगितला. आहारांतील मेद व कर्बोदकें ह्यांच्या अतिरेकामुळें स्थूलता उत्पन्न होते. प्रथिनेंसुद्धां फार खाण्यांत आलीं तरी त्यांपासून मेद उत्पन्न होतात व हे मेद, यकृत, हृदय, मेंदू इत्यादि अवयवांत जमा होतात. येवढेंच नव्हे तर त्यांच्या प्रत्येक शालेंत मेद–भ्रष्टता (degeneration) आढळते. हृदयाची अशक्तता, रक्तक्षय (ॲनीमिया), गाऊट (संधिरोग), मधुमेह हे रोग स्थूल माणसास जडण्याचा संभव फार असतो. चालणेंहि जड जातें. रक्तदाब (blood-pressure) धमनीची कठिणता (arteriosclerosis) त्यांत फार आढळतात. पोटाचें ऑपरेशन करणें फार कठीण; त्यांत जंतुदोष लवकर होतो.

स्थूल माणसांत रक्तप्रवाहांत असलेले मेद–पदार्थ शरीरांत खेचले जातात व त्यांचा संचय होतो आणि आहार मेदरहित जरी केला, तरी हा संचय पुन्हां रक्तप्रवाहांत परत पाठविण्यास शरीराकडून फार विरोध होतो **म्हणून भूक फार लागते**. त्वरितच्या कार्यासाठीं कर्बोदकांची जरूर भासते व आहारांत कर्बोदकें वाढतात.

शरीराच्या स्वाभाविक वजनाच्या वर १५टक्क्यांनीं जें जास्त वजन तें स्थूलता दर्शवतें. हनुवटीच्या खालीं चरबीची वळकटी, मानेवर वळकट्या, ओथंबलेले स्तन, पोट सुटणें व तो भाग हातांत धरणें अशक्य होणें, पाठीवर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ढुंगणावर वळकटचा, इत्यादि लक्षणें मेदसंचयाचीं होत. ह्यांत दम लागतो, श्रम करवत नाहींत, छातींत धडधडतें. इतर रोग होण्याचा संभव वाढतो व मनुष्य अल्पायुषी होतो.

ह्याचीं तीन कारणें आढळतात :—१. अति खाण्यापिण्यापासून, २. प्रकृतिजन्य, ३. अंतःस्रावी ग्रंथींच्या विकृतीमुळें.

१. अति खाणेंपिणें :—ह्यांत भूकहि लागते व खाल्लेलें पचतें; न पचलें तर जुलाब होतात व मनुष्य खाणेंच बंद करतो. साधारणतः स्थूल न होण्याविषयीं मनुष्य खबरदारी घेतो. व्यायाम करतो, अन्न तोडतो व शरीराची सुंदरता राखतो. परंतु कांहींत हें तारतम्य सुटतें. व्यायाम करवत नाहीं; झोंप, बैठा कारभार व बेसुमार खाणें ह्यांनीं स्थूलता वाढत जाते. योग्य आहार घेणें, मनावर व जिभेवर ताबा ठेवणें हाच ह्या रोगावर उत्तम उपाय होय. दारू, मद्य पिण्यापासून येणारी स्थूलता घालविणें कठीण; कारण दारू हें व्यसन आहे. जेवतांना व जेवल्यावर दोन तास पाणी पिऊं नये हा उपदेश खोटा होय.

२. प्रकृतिजन्य :—ही वडलोपार्जितहि असते. कांहींहि खाल्लें तरी त्याचें चरबींत रूपांतर होतें. मेंदूच्या एका भागांत-डायेन्किफॅलॉन-भुकेचें व तृप्तीचे केंद्र असतात त्यांच्या उत्तेजनानें ही विकृती होते. ही बरी करणें कठीण आहे.

३. अंतःस्रावी ग्रंथींच्या विकृती :—अ. अधोरुहाच्या (पिट्युइटरी) **विकृतीं**मुळें पोट, दंडाचे वरचे भाग, ढुंगण व मांड्या ह्यांत चरबी सांठते. बाकीचे भाग कृश असतात. पुढें, डोळ्यांचे विकार, डोकेंदुखी नपुंसकत्व येतात. स्त्रियांत मासिक बंद होतें.

आ. **जननपिंडाच्या विकृतीमुळें** वरीलसारखाच मेदसंचय होतो. ह्यांत हिजड्याचीं व नपुंसकत्वाचीं लक्षणें असतात.

इ. अधिवृक्क (अॅड्रेनल) ह्यांतहि वरीलप्रमाणेंच लक्षणें असतात. ह्यांत कामेच्छा लहान वयांतच व तीव्रतेनें उत्पन्न होतात.

घाटापूगामुळें (थायरॉइड) झालेल्या विकृतींत सर्वत्र मेदसंचय होतो. हा स्त्रियांत फार आढळतो. त्वचा खरखरीत होते; बुद्धि, बोलणें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व हालचाली मंद होतात. मलावरोध होतो व हृदयाची क्रिया मंदावते; लक्षांत कांहीं राहीनासें होतें, अंग दुखतें.

आहारांत प्रमाणता आणल्यास व योग्य अंतःस्राव दिल्यास मनुष्य पूर्ववत् होतो.

मधुमेही, हृदयविकारांचे, मूत्रपिंड-विकारांचे व गाऊटचे रोगी ह्यांनीं कधींहि स्थूल होऊं नये.

स्थूलतेंत वजन कमी करणें इष्ट आहे खरें, तरी हृद्रोगांत व मूत्रपिंड-विकारांत तें फार जपून करावें. रोग्यास निजवून ठेवावा व नंतर आहार थोडा थोडा कमी करावा. कांहीं **लहान मुलें** स्थूल दिसतात. ही स्थूलता जर पूगांच्या विकृतीमुळें खरोखरीच असली, तर तसे उपचार करावे; नाहीं तर त्यांत ढवळाढवळ करूं नये. व्यायाम व पोषण हीं योग्य मर्यादेंत ठेवल्यास वाढ उत्तम होते.

वय वर्षें वीसपर्यंत स्थूलता कमी करवूं नये; पण आहार वयानुसार समतोल करावा. जर कमी करणें जरूर असेल तर ५ ते १५ पौंडच कमी करवावें व थांबावें; नंतर कांहीं आठवड्यांनीं पुन्हां वजन जरा कमी करावें. वृद्धावस्थेंत फार जपून व योग्य विचार करून वजन कमी करावें; नाहीं तर शरीर एकदां घसरगुंडीला लागलें कीं, थेट मृत्यूच्या दारांत नेऊन सोडतें. सर्व आयुष्यभर अथवा अनेक वर्षें जे स्थूल होते, किंवा वृद्ध होत आलेले, ह्यांची स्थूलता उतरवूं नये. वजन उतरविणेंच झालें तर तें फार सावकाश उतरवावें. त्यांच्या मनाचा भारदस्तपणा त्यांच्या शरीराच्या भारदस्तपणावर अवलंबून असतो.

स्थूलता कायमची घालवण्यासाठीं सर्व जीवन व आहार आरोग्याच्या तत्त्वांप्रमाणें आंखले पाहिजेत. स्थूलता घालविल्यास कांहीं रोग उत्पन्न होतील अशी त्यांस भीति वाटते पण ती निराधार आहे. पुष्कळांना पोटाच्याच तेवढ्या वळ्या जाव्या असें वाटतें पण हें जरा कठीणच. आधीं मान, स्तन, हात, दंड, पायाच्या पोटऱ्या इथली स्थूलता जाते; मग पोटावरील. **नुसत्या मालिशनें स्थूलता जात नाहीं, उलट ती वाढते.** व्यायामच पाहिजे. पोटाचे व्यायाम फायद्याचे असतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एकदां रोग व स्थूलता अशी जोडी असल्यास, स्थूलता घालविणें श्रेयस्कर होय. रोग्यासहि त्याचा फायदा वाटतो. हृद्रोग, श्वसनरोग व मूत्रपिंडाचे रोग लवकर बरे होतात. हृदयाची मेहनत लगेच कमी होते. जरूर दिसेल तेव्हां हृदयाकरितां व रक्तक्षयाकरितां औषधें द्यावीं व बेतानें वजन उतरवावें. पक्षाघातांत, लुळा पडलेला भाग स्थूल असला तर फार त्रास होतो. कालिक सांधेदुखींत वजन उतरविणें श्रेयस्कर होय. नसाशूल (सायेटिका), कटिशूल (लंबॅगो) हे स्थूल माणसांत फार आढळतात. वजन उतरवावें.

उपचारांत दोन रीतींनीं विचार करावा :--रक्तातिशय व रक्तक्षय. रक्तपरीक्षण, हृदय–स्थिति, यकृताची स्थिति, वजन वाढण्याचा काल, मेदसंचय कुठल्या भागांत झाला तें, शरीराच्या क्रियांतील व्यत्यय, नसाव्यूहाची व मेंदूची कार्यक्षमता, श्वसनांत व रक्ताभिसरणांत व्यत्यय, फुप्फुसांची स्थिति ह्यांचा विचार करावा.

१. अरटेलची (Oertel) पद्धति :--रक्तातिशय असल्यास प्रथिनें जास्त द्यावीं व मेद कमी करावेच. पण कर्बोदकेंहि कमी करावीं आणि पाणी नेहमींप्रमाणें ६० औंस पिऊं द्यावें. रक्तक्षय असल्यास पाणीहि कमी करावें. शरीर सुस्थितींत ठेवणें व मेद कमी करणें हा ह्या पद्धतीचा उद्देश होय. दिवसांतून पांच–सहा वेळ खावें म्हणजे एकाच वेळेला पुष्कळ खाण्याचा मोह राहात नाहीं व भूक स्थिरावते. व्यायाम उघड्यावर व डॉक्टर सांगतील तेवढाच घ्यावा. श्वसन खोलवर व पद्धतशीर करावें.

२. वजन उतरविण्याचा एक विचित्र प्रकार कधीं कधीं पाहण्यांत येतो. त्यांत कधीं नुसतींच प्रथिनें, कधीं नुसते मेदच किंवा नुसतीं कर्बोदकें देतात. वजन उतरतें खरें, पण अन्नाचा वीट येतो म्हणून उतरतें. समाधान वाटतें म्हणून नव्हे.

उपचारांत शरीराच्या गरजेपेक्षां अन्न कमी घेणें व व्यायाम घेऊन शक्तीचा व्यय वाढविणें हीं दोन धोरणें संभाळावीं लागतात. मेद हे शरीरांतील, आपत्कालीं शक्तिकार्यासाठीं उपयोगी पडणारे संचय आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वरील धोरणामुळें हा संचय कमी व्हावयास लागतो. स्त्रियांना भूक ताब्यांत ठेवणें फार कठीण जातें; त्यांची भलत्या खाण्यावर वांछा जाते; त्यांस गोड व कर्बोदकांचे पदार्थ लागतात आणि त्यामुळेंच स्थूलता वाढत जाते. "मी फार थोडें खातें" असें बहुतेक जणी म्हणतात खरें; पण शरीर सुटत जातें हेंहि तितकेंच खरें. "थोडें खातें" ह्या गप्पा समजाव्या. आहारांत कडकपणा आणावा.

सुखवस्तु प्रौढास २२००–२५०० उष्मैकं रोज लागतात. आवश्यक धडामोडींइतका १७८२ उष्मैकं आहार दिल्यास बाकीचे उष्मैकं मेद-संचयांतून आलेच पाहिजेत हें खरें; तरी पण व्यवहारांत त्यापेक्षां कमी, १२०० उष्मैकं आहार घेतल्यास फायदा वाटतो. ह्या आहारांत योग्य प्राणिज **प्रथिनें, लवणें व जीवनसत्त्वें** बरीक असलीं पाहिजेत. मलाव-रोध ही स्थूलतेंत मुख्य तक्रार असते; म्हणून ह्या आहारांत पुष्कळ **चोथा** ठेवावा.

सामने, शर्यती व चढाओढी ह्यांतील आहार स्थूलता घालविणारे असतात. "सज्ज रहा" (keep fit) चे व्यायाम, नमस्कार, चालणें, पळणें, गॉल्फ, नाच, फुगडी–झिम्मा, दळणें, बोटी वल्हविणें (rowing), ह्यांनीं आंतील व बाहेरील अवयवांत तरतरी येते, आंतड्यांच्या आकुंचन क्रिया उत्तेजित होतात व श्वसन पूर्ण व खोलवर होतें.

आहारांत मेद कमी ठेवावे. धान्येंसुद्धां कमीच खावीं. बटाटे जास्त खावे म्हणजे त्यानें पोट भरतें व त्यांत तृप्ती देण्याचें सामर्थ्य आहे; इतरांत तसें सामर्थ्य कमी असतें. लोणी काढलेलें दूध-ताक द्यावें. नेमानें पांच-सहादां खावें. जेवणाची वेळ गाळूं नये व आहार साधा व समतोल ठेवावा. धान्यें व साखर कमी प्रमाणांत खावीं. भाज्या पुष्कळ खाव्या म्हणजे चोथा, लवणें व जीवनसत्त्वें पूर्ण परिमाणांत त्यांत येतात व शरीरांत क्षारीयता वाढते.

स्थूलता कमी करण्याच्या दोन पद्धती आहेत :—एक तीव्र लवकरची दुसरी सौम्य कालांतराची. अ. **ह्या सौम्य कालांतराच्या प्रकारांत** दर महिन्यास ४ ते ६ पौंड वजन कमी करीत जाऊन योग्य मर्यादेवर आणावें, किंवा हुषारी, चपलता वाटेपर्यंत वजन उतरवावें. पांच-सहा महिन्यांनीं वजन २०-२५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पौंड कमी झाल्यावर आहार जरा वाढवावा व तसाच एक दोन महिने घेऊन पुन्हां वजन कमी करण्यास सुरुवात करावी. रोजचीं कामें चालू ठेवावीं म्हणजे ह्या कमी आहाराची संवय होते व न्हां मेद-संचय होत नाहीं. १५४ पौंड वजनाच्या प्रौढास आहार २८०० उष्मैकं न देतां १२०० ते १८०० उष्मैकं द्यावा. आहारांत दूध व भाज्या, फळें मुख्यत: असावींत व तो साधा व मसालेरहित असावा. आहारांतील कर्बोदकें (पिष्ट व शर्करा) ह्यांचें जळण-मूल्य ६०० ते ९०० उष्मैकं असावें.

दुधाचे प्रकार (ताक, दहीं, कढी) व अनेक रीतीनें केलेल्या भाज्या खाव्या पण त्यांत गूळ-साखर व तेल, तूप हीं शक्य तेवढीं कमी ठेवावीं. राहवलें नाहीं तर थोडा भात, पोळीचा अथवा भाकरीचा तुकडा खावा. आहार दिवसांतून पांच-सहादां घ्यावा व ह्या आहाराची संवय होईपर्यंत घरांतील व बाहेरील कामें कमी करावीं; **विश्रांति घ्यावी**. वजन कमी होत नसेल तर दूध जरा कमी करावें, पण भाज्या पुष्कळ खाव्या. ताजमहाल-सारख्या हॉटेलमध्यें शाकाहार देतात; त्यांत भाज्याच बहुतेक सर्व असतात !

आहारांत प्राणिज **प्रथिनें कमी करूं नयेत**; नाहीं तर शरीरांतील प्रथिनें कमी होतात. प्रथिनें जास्त असलीं तर–विशेषत: प्राणिज प्रथिनें असलीं तर–त्यांच्या वीर्याचा अथवा उत्तेजनशक्तीचा (dynamic action) फायदा मिळतो. शरीराच्या योग्य वजनाच्या प्रत्येक किलोग्रामला (= २·२ पौंड) दीड ते पावणेदोन ग्राम प्रथिनें द्यावीं. १५४ पौंड ज्याचें वजन असतें, त्या प्रौढास १०५ ते १२० ग्राम प्रथिनें म्हणजे नेहमींच्या दीड पट प्रथिनें द्यावीं.

कर्बोदकें देण्यानें प्रथिनांची बचत होते, म्हणून आहारांतील उष्मैकं-पैकीं निम्मे उष्मैकं कर्बोदकांतून घ्यावे. आहार १२०० उष्मैकंचा जर दिला तर ६०० उष्मैकं कर्बोदकांचे असावे. भाज्या विपुल दिल्यास जीवनसत्त्वें, लवणें व चोथा हीं मिळतात. ह्या बारीक व मऊ करून द्याव्या म्हणजे त्यांची उपयुक्तता वाढते. पालेभाज्या बऱ्याच द्याव्या. भाज्या भरपूर झाल्यावर मग रोटी, भात, भरीपुरते घ्यावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारांत मेद असावेत पण **फार फार** थोडे; **लोणी सर्वांत उत्तम.** ह्यांत उत्तम प्रकारचीं मेदाम्लें असतात. तेल पाहिजेच असेल तर पॅराफीन (mineral oil) घ्यावें. **कांटयावर तोलून अन्नपदार्थ घेणें हा विक्षिप्तपणा नव्हे.**

आ. वजन उतरविण्याचे तीव्र प्रकार :—हे नेहमीं अनिष्ट होत व जपून करावे लागतात. रोग्यानें डॉक्टरच्या नजरेखालीं रुग्णालयांत राहावें. ह्यांत ५००–६०० उष्मैकं आहारावर राहावयास लावतात. किलोग्राममध्यें शरीरवजनाइतके ग्राम, प्रथिनें व त्याच्या ०·६ पट कर्बोदकें व बाकीचे मेद द्यावे. प्रौढास प्रथिनें ७० ग्राम, कर्बोदकें ४० ग्राम व मेद ७ ते १८ ग्राम द्यावे. कर्बोदकांत भाज्या फार असाव्या; शिवाय कृत्रिम अ, ड, व सत्त्वें द्यावीं.

१२०० उष्मैकंचा आहार :—**सकाळीं** :—३ केळीं अथवा ५ सफरचंद, रोटी दोन औंस, १ अंडें, ताक ३ औंस, चहा–कॉफी अगदीं थोडया दुधाचीं. **दुपारीं** :—मांस तीन औंस, आठ औंस रोटी, दीड औंस फळें, दोन औंस चहा. **रात्रीं** :—कॉटेज चीझ (लोण्याशिवायचें) पावणेदोन औंस, सॅलड (टमाटे वगैरे) पांच औंस, शेंगभाज्या ३ औंस, मोसंबें ५ औंस, रोटी तीन औंस. ह्यांत प्रथिनें ७५ ग्राम, मेद १८ ग्राम व कर्बोदकें १७८ ग्राम = १२०२ उष्मैकं येतात.

पाणी :—अर्टेलच्या पद्धतींत पाणी व पेयें कमी प्यायला सांगतात. ह्या पेयांत जर ताडी–बीअरसारखें मद्य, चहा–कॉफी असेल तर तीं अवश्य कमी किंवा बंद करावीं; पण पाणी कमी करून वजन कमी करूं नये. पाणी बाकीचें प्यावें, पण त्याबरोबर आहाराचें परिमाण वाढवूं नये. पाण्याच्या योगानें शरीरांतील घडामोड योग्य होते आणि वाढतेहि (dynamic action).

मीठ :—हें जर फार घेतलें जात असेल तर चहाच्या अर्ध्या–एक चमच्यावर आणावें म्हणजे तहान फार लागत नाहीं.

तृप्तता :—पोषणांत ह्याला फार महत्त्व आहे. मांस, रस्से, कठीण होईपर्यंत शिजविलेलीं अंडीं, बटाटे व भाज्या ह्यांनीं आलेली तृप्तता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समाधानकारक व टिकाऊ असते. जेवणानंतर डेसर्ट गोडपैकीं घेतल्यास तृप्तता वाटते. अन्न अत्यंत सावकाश व चावून चावून खावें म्हणजे त्याची तृप्तता वाटते.

मनाची खंबीरता :—स्थूलतेंतील आहारोपचारांची यशस्विता रोग्याच्या निश्चयावर अवलंबून आहे; नाहीं तर यश येणें फार कठीण आहे. सुरुवातीस **सर्व अन्नपदार्थ कांटचावर मोजून घ्यावे.** सुरुवातीस कांहीं पौंड वजन एकदम उतरलें म्हणजे निश्चय बळावतो व नंतर दोन पौंड दर आठवड्यास उतरवावें. अशा रीतीनें ६०—७० पौंड वजन उतरविलें तरी कधींहि अपाय होत नाहीं. **दर आठवड्यास चांगल्या कांटचावर आपलें वजन करावें.**

इ. **उपास** :—हाहि वजन उतरविण्याचा मार्ग आहे; पण उपासानंतर दुप्पट खाऊं नये ! त्यांत पाणी पुष्कळ प्यावें; कॉफी, रस्सा (सूप) हीं घेण्यास हरकत नाहीं.

शरीरांतील मोड वाढविणें :—ही तीन प्रकारांनीं वाढवितां येते; **व्यायाम, थंड स्नान व औषधें.**

व्यायामानें अन्नाची मोड होते व अन्न नसलें तर शरीरांतील पदार्थ मोडीस पडतात. मेदसंचय ज्या ठिकाणीं असेल त्याच्या खालील स्नायु मजबूत करणारे व्यायाम विशेष घ्यावे व सतत बारा तास ह्या हालचाली व व्यायाम चालू ठेवले तरी उत्तमच. पोहणें, घोड्यावर बसणें हे बऱ्यांपैकीं व्यायाम होत. सकाळ-संध्याकाळ चार-सहा मैल चालणें, सर्वांत उत्तम व्यायाम होय. **शरीरधारणा** (posture) उत्तम ठेवावी.

थंड स्नानाचाहि फार उपयोग होतो. त्यानें शरीरांत घडामोड (metabolism) फार वाढते. पण जर शरीराची स्वाभाविक उष्णता एक दोन तासांत परत आली नाहीं तर हें स्नान घेऊं नये. स्थूल माणसास सकाळचें थंड स्नान हा उत्तम व्यायाम होय. हृदयविकृति असल्यास थंड स्नान करूं नये.

औषधें हा सर्वांत शेवटला उपाय होय. कारण ह्यांत अपाय होण्याचाच फार संभव असतो. त्यांतल्यात्यांत थायरॉईड पूगांचे स्राव फार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपयुक्त होत. बाजारांतील इतर औषधांत विषारी द्रव्यें (डाय-नायट्रो-फेनॉल) असतात. त्यामुळें जन्माची दृष्टि जाते. कांहीं औषधांमुळें जुलाब होतात व भूक मरते. कांहींत स्ट्रिक्नीनसारखे उत्तेजक पदार्थ असतात.

स्थूलतेवर उत्तम उपचार आहारोपचार होत.

---

७. सडपातळता व कृशता

साधारणपणें १५ टक्क्यांनीं वजन कमी असलें तर **सडपातळता** (leanness) म्हणावें; व वजन त्याहून कमी असल्यास **कृशता** (emaciation) म्हणावें.

सडपातळपणांत आहार कमी असतो व अस्थिरता आणि चळवळी अत्यंत असतात. कुपोषणामुळें (malnutrition) किंवा कमी आहारामुळें (under-nutrition) कृशता येते. सडपातळपणांत आहार योग्य असला तरी मनाची व शरीराची अस्वस्थता फार असल्यानें हा आहार अपुराच पडतो; अशीं माणसें आरोग्यवान् असणें शक्य आहे. सडपातळता व कृशता हीं कधीं आनुवंशिक असतात; तेव्हां त्यांस पुष्ट करणें फार कठीण जातें.

सडपातळपणांत (sthenic habitus) वजन कमी खरें पण स्नायु चिवट, मजबूत व भरीव असतात; काम करण्याची प्रवृत्ति, सहनशक्ति, टिकाऊपणा (stamina), रोगप्रतिकारशक्ति, उत्साह, असमाधान व आनंद (emotions) व नसाव्यूहाची समतोलता हीं अशा माणसांत असतात. शरीररचना, स्नायुव्यूह व नसाव्यूह ह्यांत दोष नसतो; पण **धमक** (vital energy) फार आणि वृत्ति तापट असते; म्हणून शरीरांत मेदसंचय होतच नाहीं; सर्व मेद जळून खाक होतात.

कृशतेंत (asthenic habitus) व सडपातळपणांत साम्य फक्त कमी वजनाचें तेवढेंच. ह्यांत कुपोषण बरेंच आढळतें; शरीराची अशक्तता व मनाची दुर्बलता, चिडखोरवृत्ति, उदासीनपणा, तटस्थवृत्ति, सहनशक्तीचा अभाव, ढिसूळपणा, स्वत्वावर (personality) अविश्वास, निरुत्साह हीं त्यांत फार दिसतात. शरीराची वाढ नीट नसते; शरीर-यष्टि जेमतेम व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्नायु दुर्बल असतात; रक्ताभिसरण फार मंद, थकवा, हृदयाची जेमतेम वाढ, छाति अरुंद व सपाट, उदराचा खालचा भाग पुढें उतरलेला (enteroptosis) असे असतात. पचन नीट नसतें व थोड्याशा कारणानें बिघडते म्हणून हीं माणसें खाण्यासच भितात. त्यानें आणखी अशक्तता, आणखी अपचन असें घातचक्र (vicious circle) चालू राहतें.

सडपातळतेंत आहारोपचाराची जरूर नसते खरी, तरी पण जास्त खाल्लें तर "शरीर–सौष्ठव" व गोंडसपणा येतात. कृशतेंत आहारोपचारांनीं व इतर उपचारांनीं फायदा होतो. सडपातळ होण्याच्या विकृत कल्पनांनीं कृशता येते. उतारवयांतील सडपातळता प्रशंसनीय होय.

कृशता अनेक प्रकारच्या रोगांत येते. कुपोषण, कर्कव्रणासारखे (कॅन्सर) प्राणघातक रोग, क्षयासारखे ताप इत्यादींमुळें शरीरांतील शालांचा (cells) नाश फार परिमाणांत होतो, मोड फार वाढते, बारीक ताप व कृशता येतात. **कृशता ही विकृतस्थिति होय.**

कृशतेचें आणखी एक कारण, स्थूलतेप्रमाणेंच, अंतस्रावी पूगांच्या विकृति होत. ह्यांत घाटापूगाची विकृतवृद्धि (hyper-thyroidism) व अधोरुहाची (पिट्यूटरी) व अधिवृक्काची विकृति ह्या मुख्य होत.

अधोरुहाच्या विकृति तीन प्रकारच्या असतात :––एकांत राक्षस-शरीर होतें, पण कामेच्छा जात नाहींत व कृशता मांडीच्या आंतल्या बाजूस येते. दुसऱ्या प्रकारांत कामेच्छा जातात व जननेंद्रियें सुकत जातात. तिसऱ्या प्रकरांत त्वचा सुरकुतते, केंस सर्वत्र गळून पडतात व त्वचा पिवळसर–फिक्की होते.

अधिवृक्क विकारांच्या कृशतेंत सगळीकडे केंस फार वाढतात, जननेंद्रियें व स्तन अतिशय वाढतात व कामेच्छा अनिवार होतात. चेहरा व शरीराचा वरचा भाग ह्यांत अत्यंत कृशता येते व फक्त हाडें आणि त्वचा राहतात.

ह्या सर्वांचें आदिकारण कुपोषण (मॅलन्यूट्रीशन) **कमी पोषण** (अंडर-न्यूट्रीशन) **होत** व त्यामुळेंच अंतःस्रावी पूगांत विकृति होतात. ह्या विकृति स्थूलतेच्या उलट होत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारोपचार :– सडपातळपणांत व कृशतेंत शरीराच्या नैसर्गिक क्रिया साधारणतः चांगल्या असतात खऱ्या, पण कमी खाण्याच्या प्रवृत्तीमुळें सर्व आपत्ती उद्‌भवतात. त्यांना जर सुखानें खायला लावलें व त्याच वेळेस धडपड, अस्वस्थता वगैरे कमी केली तर वजन वाढण्यास कांहींच प्रत्यवाय नाहीं. १. त्यांचा अन्नांबद्दल तिटकारा व अपचनाच्या भीति घालवाव्या. २. त्यांना ५०-७५ टक्के जास्त म्हणजे २८०० च्या बदला ३५०० ते ४००० उष्मैकं अन्न द्यावें; ३. त्या अन्नांत मांसरस तयार करणारीं प्रथिनें व शरीरास गोंडसपणा आणणारे मेद जास्त असावींत.

अशा व्यक्तीला डॉक्टरच्या नजरेखालीं पहिले तीन-चार आठवडे रुग्णालयांतच निजवून ठेवावें. खायला आज काय आहे (menu–आहारदर्पण) हें सांगू नये व रुचकर अन्न-प्रकारांनीं व त्यांच्या मोहकतेनें त्यास चकित करावें. अन्न अनेक वेळां पण नियमितपणानें, आलटून-पालटून, विविध प्रकारांचें आवडीप्रमाणें व थोडेंथोडें द्यावें. पानावर टाकण्याची मनाई करावी व "खाल्लेंच पाहिजे" म्हणून अधिकारवाणीनें सांगावें. चोचले चालू देऊं नयेत; "दूध आवडत नाहीं, कांहीं फळें, भाज्या मानवत नाहींत किंवा कांहीं अन्नप्रकारांची संवयच नाहीं" वगैरे खुळसटपणाचे प्रकार समजावेत. रुग्णालयांत कडक शिस्त पाळली तरच यश येते. तिखटें, मसाले, तीव्र दारू, अम्लें वर्ज्य समजावींत.

आहारांत दूध व त्याचे प्रकार अत्यंत महत्त्वाचे होत. भूक नसली तरी तें वाटेल तेवढें घेतां येतें. दर दोन तासांनीं एक ग्लासभर (सात औंस) द्यावें. दोन-तीन दिवसांनीं त्यांत क्रीम घालावें व तें वाढवावें. मग चार-पांच दिवसांनीं उत्तम प्रकारचें रुचकर पुष्कळ अन्न त्याच्या पुढें ठेवावें. अशींच दिवसांतून तीन जेवणें द्यावीं. मद्यांपासून फायदा होतो; पण तीं नको असतील तर मॉल्ट एक्स्ट्रॅक्ट द्यावा.

प्रथिनें ९ -१०० ग्राम द्यावीं व त्यांत मांस, मासे, अंडीं, दूध, क्रीम लोणी, चीझ जास्त असावींत. फळें-भाज्या जरा जास्तच असाव्यात म्हणजे शौचास साफ होतें व लवणें आणि जीवनसत्त्वें भरपूर मिळतात. बाकीचीं कर्बोदकें धान्यादिकांतून रोटीसारख्या सहज पचणाऱ्या अन्नप्रकारांनीं द्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विश्रांति पूर्ण असावी व **विश्रांतीची कला** शिकावी. रोगी जरा हिंडूं फिरूं लागला कीं, दिवसास दोन तास एकट्यानें स्वस्थ पडून राहण्यास सांगावें. **अस्थिर वृत्ति** टाकावी. हातापायांचे, शरीराचे, मानेचे निरर्थक चाळे अपायकारक होत.

व्यायाम :—शरीरवजन योग्य झाल्याशिवाय व्यायाम करूं देऊं नये. चालण्याचा व्यायाम सर्वांत उत्तम. नंतर पोहणें; नमस्कार व वजन वाढत जाईल त्याप्रमाणे इतर हलक्या व्यायामांस सुरुवात करावी. व्यायामांत पूर्वयोजना (scheme) व प्रमाणबद्धता असावींत. उन्हांत (सूर्यकिरणांत) उघड्यावर पुष्कळ वेळ घालवावा.

बालपण व कृशता :—बालपणांत अनेक आबाळांमुळें अथवा मातापित्यांच्या पोषणाच्या विपरीत कल्पनांमुळें कृशता सुरू होते व तिचे परिमाण घालविणें कष्टसाध्य असतें. प्रौढपणांतील कृशता आजाराचा परिणाम होय.

ह्या वयांतील कृशतेचीं कारणें दोन:—अयोग्य आहार व खेळण्याचा अतिरेक. मुलें फार खेळतात, जेवणाकडे लक्ष नसतें, मन फार चंचल असतें; योग्य जेवण असलें तरी व्यायाम फार होतो व विश्रांति नसते म्हणून आहारहि कमी जातो व कृशता येते. आहार असमतोल असतो.

मुलांना शाळेंत पाठवूं नये. घरीं एक-दोन तास विश्रांति द्यावी, व बैठे खेळ व हस्तव्यवसाय शिकवावे. प्रौढांनींहि विश्रांति घ्यावी, दुराग्रह सोडावे, जास्त अन्न खाण्याकडे प्रवृत्ति ठेवावी. कृशता घालविण्यास हा एक उत्तम बिनखर्चाचा उपाय होय. **औषधें व टॉनिक घेणें आणि वडील उपदेश न मानणें मूर्खपणाचें होय**.

औषधोपचार:— हल्लीं कृश माणसांस व क्षयींस इन्शुलिन देण्याचा प्रघात आहे. त्यानें भूक वाढते व कर्बोदकांचें पचन उत्तम होतें; अन्नाचा तिटकारा व खाण्याची भीति जातात. ह्या इंजेक्शनांचा परिणाम मनावरहि होतो व वजन वाढूं लागतें. अंतस्त्रावी पूगांमुळें कृशता असल्यास योग्य स्राव अथवा त्या पूगांचे आहार द्यावे.

स्थूल माणसास सडपातळ करण्यापेक्षां कृशांस स्थूल करणें फार कठीण आहे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८. उपवास

उपवास (fasting) हा निसर्गोपचारांत महत्त्वाचा उपचार आहे. पाश्चात्य वैद्यकांत, तो तीव्र आजारांचे सुरुवातीस एखादा दिवस, स्थूलतेंत दोन-तीन दिवस व जठराच्या आणि आंतड्यांच्या रोगांत अनेक दिवस देतात. मनुष्य फार आजारी नसेल तर निजून राहण्याचें कारण नाहीं. ह्यांत पाणी पुष्कळ प्यावें व शरीरांत अम्लता उत्पन्न होते तिचे परिणाम कमी करण्यासाठीं सोडा-बायकार्ब एक-दीड औंसपर्यंत रोज घ्यावा. दोनतीन दिवसांत भूक अजीबात जाते व पुढें कांहीं दिवसांनीं ती आपोआप येते, तेव्हां रोग बहुतेक बरा झालेला असतो, असें निसर्गोपचारी समजतात. हा उपाय जठराचा शोथ, अम्लातिशय, जठराम्लाची न्यूनता, जठरव्रण, अंत्र-व्रण ह्यांत देतात. रोग्यास मूळच्या आहारावर आणतांना, आधीं फळांचे रस देऊन हलके-हलके पातळ आहार, मऊ आहार व शेवटीं नेहमींचा आहार द्यावा.

उपवासांत मनुष्य शरीरांतील भाग जाळून सर्व शक्तिगरजा भागवितो. आधीं सर्व कर्वोदकें, मग मेद, शेवटीं प्रथिनें असा जळण्याचा क्रम असतो. म्हणून फार दिवस अन्न मिळालें नाहीं तर शरीर जळतें व मनुष्य मरतो. ह्याच्यांत मोड वाढते व मूत्रांत अॅसिटोन पदार्थ येतात. उपवास लांबल्यास जीवनसत्त्वें व लवणें ह्यांच्या न्यूनतेच्या व्याधि प्रथम निदर्शनास येतात. रक्तक्षय, हातापायांस व चेहऱ्यावर सूज, पांढुरता, शरीराची, मनाची व बुद्धीची तीव्रता कमी होणें अन्नहि सहन न होणें. बद्धकोष्ठता, गुंगी, रक्त-दाब कमी होणें हीं उपवासाच्या अतिरेकाचीं लक्षणें होत; अशा माणसास स्वप्नेंहि अन्नप्रकारांचीं व आहारांचीं पडतात; पण तीं सुखाचीं असतात; त्यांत वेदना होत नाहींत.

---

९. झुरगी

झुरगी (marasmus) हा रोग मुलांत फार आढळतो. अयोग्य आहार, निष्काळजीपणा, व्यायामाचा अभाव, मुख्यतः मोकळ्या हवेचा व सूर्य-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकाशाचा अभाव ह्यांमुळें किंवा क्षयासारख्या इतर रोगांची उपाधी म्हणून, आंतड्यांतील जंतुदोष म्हणून हा रोग आढळतो. हा रोग मुड्दूस नव्हे. कांहीं वेळेला ह्याचें मुळांत कारण समजत नाहीं. मोठ्या माणसांतील झुरणी ही दुराग्रह व विकृत कल्पनांमुळें येते.

कारण समजलें तर उपचार करणें सोपें जातें. मुलाला उबेंत ठेवावें व मोकळी हवा मुबलक द्यावी. त्याला वरचेवर सूर्यस्नान (sun bath) घालावें किंवा नीलातीत किरणोपचार (ultra-violet ray treatment) द्यावे. रोज दोनदां कॉडलिव्हर तेलानें किंवा खोबरेलानें सर्वांग व्यवस्थित मालिश करावें. मालिशचा हात हृदयाकडे सरकवीत असावे म्हणजे रक्ताभिसरण वाढतें. **ह्या मुलांना जशी अन्नाची भूक फार असते तद्वतच आईच्या प्रेमाची भूक फार असते.** म्हणून त्यांस प्रेमानें जवळ घ्यावें व खेळवावें. त्याला मांडीवर घेऊन पाजावें. त्यास पाणी पुष्कळ द्यावें; दर पौंड वजनास तीन औंस द्रवपदार्थ पाहिजेत. दूध दोन-दोन तासांनीं द्यावें व हळुहळू दूध वाढवावें. शौचास कितीदां होतें ह्याकडे लक्ष देऊं नये. पचनाचीं व रक्त येण्याचीं औषधें द्यावीं.

हल्लीं अनेक प्रकारचीं उत्तम व पचवलेलीं दुधें व अन्नें मिळतात. सोजी किंवा दाट कण्हेरी द्यावी; ताक, बेन्जरचें पचवलेलें अन्न, ग्लूकोज, कारो (karo) सारखीं डेक्स्ट्रीन, माल्ट, साखर व ग्लूकोजचीं मिश्रणें, फळांचे रस व नंतर भाज्यांचे रस द्यावे.

---

१०. कुपोषण

कुपोषण (malnutrition) हें कृशतेचें व झुरणीचें मुख्य कारण होय. पोषण नीट नसल्यास इतरहि रोगांना, विशेषतः क्षयाला अवसर मिळतो.

अवेळीं खाणें, अयोग्य अन्न, शिळें, नासकें, बेचव असणें, त्यांत विविधता नसणें, श्रम, जागरणें, सहानुभूतीचा अभाव, आर्थिक टंचाई हीं कुपोषणाचीं कारणें होत. कारणें दूर करणें, विश्रांति, पोटभर, समतोल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार थोडथोडा दिवसांतून पांच-सहा वेळां अनेक प्रकारचा दिल्यास कुपोषण नाहींसें होतें. दूध, मठ्ठा, तूप, लोणी, चीझ, अंडीं, मांस–मासे हे महत्त्वाचे अन्नपदार्थ होत. चार–पांच हजार उष्मैकं (कॅलॉरी) दिल्यास रोगी लवकर उत्तमावस्थेंत येतो.

---

११. सांध्यांचे रोग

ह्या रोगांचें कारण-परत्वें दोन विभाग करतात :—

अ. कारणें माहीत आहेत असे :—

१. मार लागल्यास; सांध्यांत हाड मोडल्यास.
२. जंतुदोषांमुळें; परमा, क्षय, स्ट्रेपटोकॉकस् जंतूंमुळें.
३. मज्जारज्जूंचे (स्पायनल कॉर्ड) रोग, महारोग (लेप्रसी), टेबीस.
४. शरीरांतील घडामोडींचे,–**गाऊट**.
५. प्रकृतिजन्य,–आपोआप रक्तस्राव होणें, (Haemophilia).
६. हळवेपणा (ॲलर्जी),–सीरमचे इन्जेक्शन दिल्यावर.
७. जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळें.

आ. कारणें माहीत नाहींत असे :—

१. उतारवयांतील झिजेमुळें,–ऑस्टीओ–आरथ्रायटिस.
२. अनेक प्रकारची सांधेदुखी (rheumatoid arthritis).
३. संधिज्वर (Rheumatic fever)

पहिल्या वर्गांतील रोग, कारण काढल्यावर व योग्य आहार दिल्यावर जातात. गाऊटचे आहारोपचार पुढें सांगितले आहेत. कारणें माहीत नसल्यामुळें कुणीहि जडी–बुटचा वैद्यानें (quack) सांगितलेल्या आहारावर विश्वास बसणें शक्य आहे. कुणी मांसल पदार्थ वर्ज्य करायला सांगतात. कुणी फळें भाज्या घेऊं नये म्हणतात, कुणी हळवेपणाच्या तत्त्वावर अनेक पदार्थ खाऊं नयें म्हणतात ! वनस्पतिजन्य व प्राणिजन्य असा मिश्र आहार घेण्यानें संधिरोग होतो असेंहि म्हणतात ! सर्वच गप्पा; त्यांवर सुज्ञांनीं विश्वास ठेवूं नये.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Kav Ratan Arya Panvel. Bombay

१२. वृद्धपणांतील सांधेदुखी

ह्यांत शरीराचें वजन कमी करावें, म्हणजे सांध्यांना शरीर वाहण्याचा बोजा तेवढा कमी हलवावा लागतो व आराम वाटतो. वजनहि कमी करणारा आहार स्थूलतेत सांगितला आहे.

---

१३. संधिवातासारखी सांधेदुखी (rheumatoid arthritis)

ह्याचें कारण माहीत नाहीं. सांध्यांच्या रचकांत (structure) फार फेरबदल होतात. अखेरीस सांधा जखडून जातो व त्यांत हालचाली होत नाहींत. आहार कमी उष्मैकंचा घेणें व आहारांत कर्बोदकें कमी करणें हे दोन प्रकार करतात; पण त्यांत यश क्वचित् येतें.

उलट कर्बोदकें वाढविल्यानें फार फायदा वाटतो म्हणून रोग्याचें पोषण उत्तम ठेवणें हें कर्तव्य होय. आहाराकडे लक्ष दिल्यानें रोग्यालाहि वाटतें कीं, डॉक्टर आपल्याला उत्तम उपचार करीत आहेत. त्याचा विश्वास जास्त वाढतो व तो बरा होण्याच्या मार्गाला लागतो.

आहारांत प्रथिनें अदमासें १०० ग्राम (मांस, अंडीं, दूध) व कर्बोदकें ४५० ते ५२५ ग्रामपर्यंत द्यावींत. जीवनसत्त्वें भरपूर देण्यासाठीं दूध व भाज्या द्याव्या; विशेषतः क सत्त्वाचा फार उपयोग होतो; हें १०० मि. ग्राम द्यावें अथवा रोज दोन ग्लास मोसंबीं अथवा टमाटे ह्यांचा रस द्यावा. ह्या रोग्यांना पालेभाज्या फार चालत नाहींत; म्हणून त्यांस चोथारहित व मऊ अन्न द्यावें; ब सत्त्वासाठीं यीस्ट द्यावें.

---

१४. संधिवात (rheumatic fever)

ह्यांत विश्रांति द्यावी आणि ज्वराची चिकित्सा व आहारोपचार करावे. क सत्त्व ह्यांत उपयोगीं पडतें असा समज आहे म्हणून मोसंबां-टमाटे यांचा रस द्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१५. सांधेदुखी (आरथ्रायटिस)

ह्यांत सांध्यांत शोथ (इन्फ्लमेशन) येतो. थोडयाफार वेदना, सूज (swelling) असतात, भाग लाल दिसतो, हलवत नाहीं; पुढें अवघडलेल्या स्थितींतच भाग राहतो आणि तो सरळ करणें अशक्य होतें.

याचे तीव्र व कालिक असे दोन प्रकार आहेत. तीव्रांत, तीव्र तापाचा आहार द्यावा. कालिक प्रकारांसाठीं डॉ. पेंबरटनचा कमी उष्मैकंचा आहार उत्तम होय. अशा रोग्यांना साखर मानवत नाहीं. बहुतेक सर्वांना पुष्कळ खाण्याची हौस असते व ते व्यायाम घेत नाहींत. आवश्यक घडामोडीं-पेक्षां १० टक्के साधारण हालचालींसाठीं जास्त उष्मैकं धरले कीं भागतें. म्हणून २००० उष्मैकं आहार प्रौढांना पुरेसा समजावा; ह्यांत प्रथिनांच्या वजनानें तिप्पट कर्बोदकें व तिप्पट मेद द्यावे. अशीं कोष्टकें आरोग्यावस्थेंत, मधुमेहांत, फेफऱ्यांत बसवलीं आहेत.

अन्नघटकांचें प्रमाण

आहार	कर्बोदकें	प्रथिनें	मेद	आहाराचा उद्देश
आरोग्यावस्था	४·५	१	१·५	समतोलता
मधुमेह	१	१	३	क्षारीयता उत्पन्न करण्यासाठीं
फेपरें	१	२	१०	अम्लीयतेसाठीं
संधिवात	३	१	३	क्षारीयता कमी ठेवण्यासाठीं

प्रौढांच्या आहारावरून उंची, वजन, वय, स्त्री-पुरुष भेद, लक्षांत घेऊन आहारयोजना करावी. आहारांत भाज्या पुष्कळ द्याव्या म्हणजे कर्बोदकें न वाढतां चोथा मिळतो. मसाले, लोणचीं, तिखटें, आंबट पदार्थ हे वर्ज्य समजावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या रोगांत इतर कारणांकडे विशेष लक्ष द्यावें. किडके दांत, घशांतील गांठी वगैरे इतर जंतुदोष दूर करावे. सॅलिसिलेट, आयोडाइड, आर्सेनिक, तसेंच प्रथिनांचीं इंजेक्शनें द्यावीं. एक्स-रे, जलोपचार, मालिश, उष्णोपचार, इलेट्रिक प्रवाहोपचार, सांध्यांना स्प्लिंट बांधून, इतर मदत, वगैरे उपचार अवश्य करावे.

---

१६. गाऊट

हा रोग अति खादाडांत व त्यांतील बद्धकोष्ठ असणाऱ्यांत आढळतो. तरुणपणांत भरपूर श्रम करीत असतांना जो आहार, तोच पुढेंहि श्रम होईनासे झाल्यावर चालू ठेवला तर अपचनादि विकार व्हावयास लागतात. त्याबरोबरच दारूचेंहि व्यसन असलें म्हणजे गाऊट तीव्र स्वरूपांत होतो. कधीं हा रोग वडलोपार्जित असतो. बुद्धीचीं बैठी कामें करणाऱ्यांतहि हा आढळतो. ह्या रोगांत अनेक सांधे धरतात.

खादाडपणा, बद्धकोष्ठता, दारूचें व्यसन, श्रमांचा अभाव, अपचन हीं ह्या रोगाचीं मुख्य कारणें होत. ह्या रोगांत, रक्तांत व शरीरांत यूरिक अम्ल व त्याच वर्गांतील कॅफेइन, थीइन, क्झॅन्थीन, ॲडेनीन इत्यादि प्यूरिन पदार्थ फार सांचतात. हे पदार्थ शरीरांतील प्रथिनांच्या मोडींत तरी उत्पन्न होतात, किंवा अन्नांतील प्रथिनांच्या मोडींतून निघतात. म्हणून अन्नांतून जरी प्यूरिन उत्पन्न करणारे पदार्थ घेतले नाहीं तरी शरीरांत हें प्यूरिन उत्पन्न होतच राहतें व त्रास देतें. नवज्वर (न्यूमोनिआ), मूत्रपिंड विकारांत असेच प्यूरिन पदार्थ उत्पन्न होतात. गाऊट न होतां, रक्तांत यूरिक अम्ल फार झाल्यास (**लिथीमिआ**) गौटचीं सौम्य लक्षणें होतात.

प्यूरिन असणारे पदार्थ मुख्यतः मांस, मासे, चहा, कॉफी, चॉकोलेट कोको, वाटाणे, शेंगदाणे, कांदे, बटाटे, ॲस्परॅगस् व कधीं ओटस्, हे होत. दूध, चीझ, लोणी, अंडीं, गहूं, तांदूळ, साबूदाणा, कोबी, कॉली–फ्लॉवर, हे प्यूरिनरहित पदार्थ होत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूत्रपिंडांतून हा पदार्थ लवकर बाहेर पडत नाहीं, रक्तांत सांठतो व सांध्याकडे जाऊन तेथें अपाय करतो. यूरिक ॲसिडचीं यूरेट लवणें सांध्यांत इतकीं सांचतात कीं त्यांचे खडे होतात व त्या दुखऱ्या सांध्यानें फळ्यावरहि लिहितां येतें ! डोकें दुखणें, रक्तदाब, ठिकठिकाणीं दुखणें, मूतखडे हीं सौम्य लक्षणें होत.

शरीरांतील प्यूरिनची उत्पत्ति कमी करणें कठीण आहे. पण बाहेरील पदार्थ न देणें आपले हातांत असतें. त्यांतूनहि **अंडीं व दूध ह्या प्रथिनांत अशी विलक्षण शक्ति आहे कीं**, त्यामुळें शरीरांतील प्यूरिन व युरिक अम्ल मूत्रांतून लवकर व जास्त प्रमाणांत बाहेर पडतात. आहारांत जर क्रीम (मेद पदार्थ) व कर्बोदकें असलीं व इतर प्रथिनें कमीं केलीं आणि आहार कमी उष्मैकंचा केला तरी फायदा वाटतो; शरीरांत यूरिक अम्लच कमी तयार होतें. **हीच सर्वांत उत्तम आहारचिकित्सा होय.**

गाऊटच्या आहारोपचारांत दोन धोरणें संभाळावीं. प्यूरिन असलेले पदार्थ देऊं नयेत व शरीरांतून तें लवकर बाहेर पडेल असे उपाय योजावे. मांस, मासे, माशाचीं अंडीं व त्यांचे रस्से ह्यांत हें प्युरिन फार असतें. कोंबडीच्या अंड्यांत तें नसतें. मसाले व उत्तेजक अन्नें देऊं नये; त्यानें जठर व आंतडीं क्षुब्ध होतात.

म्हणून सुरुवातीस आहार (१) प्युरिनरहित पदार्थांचा असावा; (२) तो १०–१५ टक्के कमीच (२२१० ते २३४० उष्मैकं) असावा; (३) त्यांत प्रथिनें व मेद कमी असावेत व तो बरेच दिवस घ्यावा. रोग्यानें मांस, त्यांचे रस्से, यकृत, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड हे खाऊं नयेत. कोंबडीं, इतर रानपक्षी व रानजनावरें हींहि खाऊं नये. मासे, झिंगे, शिंपले (oysters) हेहि असेच वर्ज्य समजावे. प्रथिन कमीच घ्यावें म्हणजे शरीरांतील इतर प्रथिनांच्या मोडीस उत्तेजन (dynamic action) मिळत नाहीं. दूध, अंडीं, चीझ ह्यांवर विश्वास ठेवावा. क्वचित् वेळां मांस–मच्छी खावी. सर्व धान्यें, फळें, भाज्या पुष्कळ घ्याव्या. कॉलीफ्लॉवर, स्पिनॅक, चुका–चाकवत, मसूर-वाल, शेंग-भाज्या, मटार, वाटाणे हीं त्यांतील प्युरीनमुळें वर्ज्य समजावींत. केळीं, अननस, द्राक्षें, टमाटे, संत्रीं, नारंगीं, सफरचंद, बदाम, पिस्ते, वॉलनट हीं चांगलीं होत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीट, टर्निप, गाजरें, बटाटे, मका, टमाटे, कोबी ह्या उत्तम भाज्या होत· सर्व फळें प्युरिन-रहित असतात. पाणी व पेयें पुष्कळ द्यावीं. शौचाला एकदां झालेंच पाहिजे न झाल्यास सौम्य रेचक (पॅराफिन शिवाय इतर) घ्यावें. चालण्याचा व्यायाम उत्तम.

जेवण साधें पण चवदार असावें. चहा–कॉफी हीं वर्ज्य समजावीं; कार्लस्बाड, व्हिशी, ए–ला–शापेल सारखे ठिकाणचे औषधी झऱ्यांच्या पाण्याचा फारसा उपयोग नाहीं; तिथल्यासारखी नियमित राहणी, योग्य व्यायाम व आहार आणि पुष्कळ पाणी पिणें ह्यानेंहि स्वतःचे घरीं फायदा वाटतो. निराश होतां कामा नये, अन्न वाढवूं नये, नियम मोडूं नये म्हणजे रोगाची प्रवृत्ति कमी होते.

गाऊट असलेल्यांत मूत्रपिंड विकार, स्थूलता व मधुमेहहि अनेक वेळां आढळतात; म्हणून आहारोपचार जपून करावे.

नंतरचा आहार २७०० उष्मैकंपर्यंत द्यावा व त्यांत ५० ग्रामपेक्षां प्रथिनें जास्त असूं नयेत. मीठहि कमती करावें. प्रथिनें कमी केल्यानें शरीराची अम्लता वाढत नाहीं. कॉलचिकम, सिंकोफेन, अॅटोफॅन हीं औषधें शरीरांतून प्यूरिन व यूरिक अॅसिड झपाट्यानें बाहेर काढतात.

गाऊटमध्यें एक दिवसाचा आदर्श आहार

सकाळीं :––एक केळें, एक चहाचा चमचा साखर व क्रीम दोन चमचे; एक बिस्किट, ४ औंस तूप व दोन चमचे साखर; एक गव्हाचें मोठें मफिन (बिस्किट), अर्धा औंस लोणी, अर्धा औंस मार्मलेड; पोस्टम (postum), २ चहाचे चमचे साखर, १ औंस क्रीम = ९०० उष्मैकं.

१० वाजतां :––मोसंब्याचा रस अर्धा ग्लास.

दुपारीं १ वाजतां :––एक अंड्याचा प्रकार टमाटो सॉसबरोबर; भाजलेला पुरणाचा बटाटा व लोणी, लोण्यांतील पालेभाजी, काकडी सॅलड्, तेल व लिंबाचा रस; स्नो पुडिंग, १ औंस क्रीम; एक रोटीचा तुकडा व १ चमचा लोणी; ७ औंस दूध = उष्मैकं ८५०.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४ वाजतां :—भाज्यांचा रस्सा.

रात्रीं :—टमाटयांचे क्रीम सूप, रोटीचे तुकडे, भाजलेलें हुवार्ड स्क्वॉश; अंडें व बीटचें सॅलड व अर्धा औंस मेयोनेझ सॉस; प्रूनचें सूफल; २ औंस गव्हाचें मफिन, अर्धा औंस लोणी; ७ औंस दूध; ह्यांत ९५० उष्मैकं येतात.

एकंदरच्या ह्या जेवणांत ६८ ग्राम उत्तम प्रथिनें व २७०० उष्मैकं येतात.

कांहीं प्यूरिन-रिक्त अन्नप्रकार (dishes)

१. **कॉलिफ्लावर** कॅसारोलमध्यें तयार करून :—कोबी, चीझ, लोणी, टोस्टचे तुकडे व कोबीचा स्वरस घालून करतात. एका मोठ्या वाटींत १५५ उष्मैकं येतात.

२. **चीझ ड्रीम** (cheese dream) :—१ औंस चीझ, २ तुकडे रोटीचे, २ चहाचे चमचे लोणी; रोटीच्या तुकड्यांना लोणी चोपडावें, चीझच्या चकत्या दोन तुकड्यांत घालून, हे दोन्ही बाजूंनीं ओव्हनमध्यें भाजावे. प्र. १५ = उ. ३६५. चीझचे असे सुंदर व सोपे अनेक प्रकार करतात.

३. बटाटे (ओ-ग्रॅटँ Eu-gratan) १ मोठा शिजलेला, २ चहाचे चमचे किसलेलें चीझ, २ औं. दूध; मिसळून ओव्हनमध्यें भाजावें प्र. १२, उ. २६१.

४. **साबुदाणा पुडिंग** :— १२ औं. दूध, १ अंडें, १॥ औं. साबुदाणा, १ औं. साखर शिजवावी. ह्याच्या तीन औंसांत, प्र. ६, उ. १७२ येतात.

५. **राइस कस्टर्ड** :—६ औंस शिजलेला भात, २ अंडीं, १० औंस दूध. हीं चांगलीं मिसळावीं. चवीसाठीं साखर व मीठ घालावें; मोदकपात्रांत पाण्यांत ह्याचें भांडें ठेवावें व घट्ट होईपर्यंत सारखें ढवळावें, सुवास घालावे व थंड करून द्यावें. प्र. ६, उ. १७९.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६. **मऊ कस्टर्ड** :--१ चहाचा चमचा पीठ, १ औं. साखर, २ अंडीं पिवळा भाग, १० औंस दूध हीं वरप्रमाणें व्हॅनीला वगैरे घालून करावें-प्र. ४, उ. १३१.

७. **स्नो पुडिंग** :--अर्धा औं. जिलॅटीन, १ अंड्यांतील पांढरा भाग, १ चहाचा चमचा लिंबूरस, लिंबाच्या सालीचे तुकडे, शेरी २ औं. १ जिलॅटीन ६ औं. पाण्यांत वितळवावें; थंड करावें, शेरी व अंड्याचा भाग घालावा, घुसळावे व थंड करून चमच्यानें वाढावें. प्र. ५. उ. ३७.

अन्न चावून चावून खावें; तळलेले पदार्थ खाऊं नयेत. भाजलेले, विस्तवावर फिरविलेले, वाफवलेले, शिजवलेले प्रकार खावे. जेवतांना आंबट-गोड, थंड-कढत अशीं मिश्रणें करूं नयेत. प्रत्येक जेवणाचे एक तास अगोदर ग्लासभर पाणी किंवा व्हिशी वॉटर प्यावें. लवकर निजावें. विश्रांतीचे वेळेस एकांत असावा. दुपारीं एक तास अशीच विश्रांति घ्यावी; घाई करूं नये.

---

१७. पाण्याचा उन्माद

उन्हाळ्यांत, तळकट व मेदस्वी जेवणानंतर व मधुमेहाच्या दोन प्रकारांत तहान फार लागते. प्रमाणाबाहेर पाणी प्यायलें गेल्यास उन्माद (intoxication) येतो. अस्वस्थता, गात्रशिथिलता, लघ्वी अतिशय व वारंवार होणें, घाम सुटणें, घेऱ्या, जुलाब, लाळ फार सुटणें, मळमळ, कोरड्या वांत्या, खऱ्या वांत्या, स्नायू थरथर कापणें, भाग उडणें (twitching), चालतांना तोल जाणें (ataxia), अंग ताठरणें, झटके, तोंडास फेंस, असाह्यता (helplessness), गुंगी, बेशुद्धी व मृत्यु अशीं क्रमाक्रमानें लक्षणें होतात. कधीं मृत्यु चार ते बारा तासांत येतो, कधीं तो अनेक दिवस लांबतो.

ह्यांत मेंदूंत दाब उत्पन्न होतात; जलमेहांत (diabetes insipidus) पाणी फार प्यायलें गेल्यास अशींच लक्षणें होतात; अशक्तता, कोणतेंहि कार्य करणें अशक्य होणें, झोकांडे जाणें, कधीं थोडी सूज, हीं लक्षणें आढळतात; व्यक्तित्व जातें (personality changes) व तारतम्य सुटतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असा उन्माद फारसा न दिसण्याचें कारण, पाण्याची तृप्ति लवकर वाटते, जठराचें द्वार बंद होतें व ओकाऱ्यावाटें पाणी बाहेर येतें हें होय. लघ्वीलाहि बरेंच होतें. विषमांत (टायफॉइड) कधीं २०० ते ४०० औंस पाणी प्यायलें जातें पण कांहीं होत नाहीं. मूत्रपिंडविकारांत कधीं असें प्यायलें गेल्यास रक्तदाब वाढतो, डोकें दुखतें, घेऱ्या येतात, शहारे येतात, पोट भरलेंसें वाटतें; ओकाऱ्या, दम, पायांत पेटके येतात व पाणी शरीरांत राहिल्यानें वजन वाढतें; फुप्फुसांतहि पाणी सांठतें.

वेळेवर १० टक्के मिठाचें द्रावण १५-२० औंस शिरांवाटें दिल्यानें **उन्माद** थांबवितां व बरा करतां येतो. पाण्याचा शोष घालविण्यासाठीं आंबट सरबतें, कढत चहा-कॉफी, अत्यंत गार पाणी अथवा बर्फ चोखणें, गार पाण्याची आंघोळ हीं उपयुक्त होत. पेयें अत्यंत सावकाश घ्यावीं व तीं चघळून चघळून प्यावीं.

---

१८. इतर रोग

जंतुप्रसार :—अतिसाराचे जंतु व वाख्याचे जंतु पाण्यांतून व अन्नांतून पसरतात. पावसाळ्यांत पाणी घाण होतें म्हणून व उन्हाळ्यांत पाण्याचें दुर्भिक्ष्य म्हणून, मनुष्याच्या गलिच्छपणानें हे जंतु पाण्यांत येतात.

कृमिप्रसार :—आंतड्यांत मोठे जंत, बारीक **कृमि** (ऑक्झीयूरिस), मासांतून पट्टीचे दोन ते पांच फूट लांबीचे आंतड्यांतील **कृमि** (टेपवर्म), इत्यादि होतात. **हूकवर्म** हा प्रख्यात कृमिरोग अन्नांतून येतो. आपलेकडील डहाणू, कोंकणपट्टी, बेळगांव, सातारा, कारवार, मद्रास, बंगाल इकडे हा फार आहे; त्यानें **तीव्र रक्तक्षय** होतो.

दूषित पाण्यापासून **नारूचा प्रसार, वाखा, अतिसार** (डिसेन्ट्री), **प्रख्यात आहेत.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १२ वा

अन्नपदार्थांच्या चुकांमुळें होणारे रोग

१. रोगी जनावरांचें दूध घेतल्यास त्यांचे रोग होतात. **क्षय, कांपरें** रोग (trembles), **विषम** (टाइफॉइड), **घटसर्प** (डिफ्थेरिआ) हे प्रसिद्ध आहेत. **कांपरें रोगांत** सर्वांग थरथरतें, भूक जाते, अंगांत ठिकठिकाणीं कळा मारतात, मळमळ, ओकाऱ्या, सुस्ती, झटके येतात व तीन ते दहा दिवसांनंतर मृत्यु येतो. योग्य चवकशी करून दूध घ्यावें.

२. दूषित मासे व घाण पाण्यांतील कालवे (oysters) खाल्ल्यानें रोग होतात.

३. **चहा–कॉफी अतिशय पिणें** :—मनुष्य कृश होतो, अंगास सुरकुत्या पडतात, चेहरा फिक्का होतो, हातापायांत कांपरें येतें, दृष्टि मंद होते, भाषण अडखळत अथवा अत्यंत घाईनें अथवा चांचरत होतें. नसाशूल, रक्तदाब, पचनाचे विकार, क्षुधानाश, हृदयाचा अतिक्रम व छातींत वेदना हीं होतात. हे विकार त्यांतील थीइन व टॅनिननें होतात. चहा–कॉफी सोडावी हें उत्तम.

४. **साखर** :—कांहीं मुलांना व प्रौढांनाहि साखर फार खाण्यापासून दमा, ओकाऱ्या, कंड, गांदी, इसब इत्यादि होतात. ह्या रोगांची कारणें नीट शोधावीं व तीं तीं अन्नें कमी अथवा वर्ज्य करावीं.

५. **गाजरें** व तसेच पिवळे अन्नपदार्थ खाण्यानें त्वचा पिवळी होते. हे पदार्थ वर्ज्य करावे.

६. **धान्यें** :—दूषित धान्यें खाण्यापासून होणाऱ्या रोगांत तीन प्रख्यात आहेत:— १.अर्गटची (ergot fungus) विषबाधा, २. —खेसरी डाळ रोग (lathyrism), ३. पेलाग्रा रोगदूषित मका खाण्यापासून.

७. **अर्गट विषबाधा**:—अर्गट ही **बुरशी** अनेक धान्यांवर, विशेषत: **रॉय** (rye) धान्यावर येते. धान्याचीं कणसें धरण्याच्या अगोदर तीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काळीं पडतात व आंत मोठे मोड येतात, ही बुरशी होय. सांठवणीचीं धान्येंहि, ती दमट जागीं ठेवल्यास, पाण्यानें भिजल्यास, हिंवाळ्यांत अशींच बुरसतात. रशिआंत ह्यांच्या सांथीच (एपिडेमिक) उद्भवतात. ह्यांत सुरुवातीस मुंग्या आल्याचा भास होतो, त्वचा बधिर होते; बोटें, कान, नाक ह्यांतील रक्तप्रवाह, तेथील रक्तवाहिन्यांच्या तीव्र आकुंचनानें कमी व बंद होतो; रक्तदाब वाढतो व ते अवयव काळे पडतात, मरतात व हा रोग पायाकडून वरवर पसरत जातो. डोकें–दुखी, अशक्तता, चित्तभ्रमण, निद्रानाश हीं असतात. शेवटीं झटके येतात व प्राण जातो.

मासिक पाळींत व प्रसूतींत **रक्तस्राव** होतात त्यांवर अर्गट उत्तम औषध होय. गर्भपात करण्यासाठीं कांहीं बायका अर्गट फार खातात. गर्भ पडत नाहींच, पण स्त्रीचा प्राण बरीक जातो.

बुरसलेलीं धान्यें न खाणें हाच **आहारोपचार** होय.

खेसरी रोग :—खेसरी डाळ (chick-pea-Lathyrus sativus) हीं बुरसलेलीं खाल्ली कीं खेसरी रोग (lathyrism) होतो. ह्या डाळीची निपज अयोध्या, प्रयाग, गया, पाटणा तसेंच बंगालच्या व मध्यप्रांताच्या कांहीं भागांत फार आहे. तेथले गरीब लोक व कधीं इतरहि, ही बुरसलेली डाळ विशेषत: दुष्काळ व अन्नटंचाईचे कालांत अनेक महिने खातात व हा रोग होतो. ह्यांत सुरुवातीस पाय ताठरतात, पाऊल टाकवत नाहीं; पुढें ते कातरीसारखे एकमेकांवर चढतात, चालणेंहि कठीण होतें आणि काठीच्या मदतीनें, पाय सोडवून घेऊन चालावें लागतें. हा रोग वरहि पसरतो व हाताच्या क्रिया अवघड होतात. मल-मूत्रविसर्जन दुरापास्त होतें. बोलतांहि येत नाहीं, मनुष्य थकतो व झटके येऊन मरतो. आपलेकडे जे यात्रेकरू व भिक्षेकरी म्हणून येतात त्यांत ह्या रोगाचें प्रतिक आढळतें. ह्यावर एकच प्रतिकारक इलाज म्हणजे नासलेलें धान्य न खाणें हा होय.

प्रत्यक्ष इलाज एकहि नाहीं. मसूर, कांहीं वाटाण्याच्या व सोयाबीन-च्या जाती अशाच निष्काळजीपणानें सांठविल्यास हा रोग होतो.

९. **बटाटे रोग :**—बटाटे नीट सांठविले नाहींत तर त्यांस मोड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येतात. अशा बटाटचांत तीव्र वीष उत्पन्न होतें व त्यापासून पोटशूल, ओकाऱ्या, जुलाव, कावीळ व शेवटीं तीव्र अशक्तता येतात.

१०. **पेलाग्रा** :—मक्यामध्यें निसर्गतःच जें प्रथिन (झाइन–zein) असतें तें अपूर्ण असतें. त्यांत एकदोन महत्त्वाचीं अमीनो-अम्लें नसतात, व (१) असें अपूर्ण धान्य, विशेषतः हलगर्जीपणानें सांठविलेलें धान्य, एकाकी खाल्ल्यास हा रोग होतो. आपलेकडे हा सौम्य स्वरूपांत मक्याच्या प्रांतांत बराच आढळतो. कधीं तीव्र स्वरूपांतहि दिसतो. आफ्रिकेंत ह्याच धान्यावर जे लोक उपजीविका करतात त्यांत हा रोग फार आढळतो. आहारांतील अनेक प्रकारच्या न्यूनता हा रोग उत्पन्न करतात; त्यांतील (२) मुख्य **निकोटिनिक अम्ल** ह्या **ब** जीवनसत्त्वाच्या न्यूनतेमुळें होय. पेलाग्रा हा इटॅलियन शब्द " खरखरीत त्वचा " दर्शवितो. हिंवताप जसा डांस चावल्यानें पसरतो तद्वतच हा रोग (३) एका जातीचीं **चिलटें** (gnats) **चावल्यानें** होतो व ते हा रोग पसरतात असाहि अजून समज आढळतो. कांहींच्या मतें (४) मक्यांतील घटक शरीरांत गेल्यावर, ज्या शरीराच्या भागांवर सूर्यप्रकाश पडतो त्याच भागावर हा रोग दिसूं लागतो व वाढतो. हा पुरुषांपेक्षां स्त्रियांत पांचपट जास्त आढळतो. ह्या रोगाच्या विचित्र उद्‌भवण्यामुळें तो इथें अन्नपदार्थांच्या सदरांत वर्णिला आहे. मक्यांतील जीवनसत्त्वें त्याच्या अंकुरांत व अंकुराजवळ असतात, व (५) दळण्यांत, भरडण्यांत हे अंकुर पडतात म्हणून हा रोग होतो. कण्या न काढतां सबंध मका दिल्यास हा रोग सहसा होत नाहीं. ह्या रोगाचीं मुख्य लक्षणें बाह्य त्वचा व अंतर्त्वचा, पचनव्यूह व नसाव्यूह ह्यांत असतात. निकोटिनिक अम्ल दिल्यानें ह्याचीं पुष्कळशीं लक्षणें जातात खरीं, तरी पण **ब** सत्त्वापैकीं थिआमिन वगैरेंची जरूर लागतेच; (६) म्हणून हा रोग **ब** सत्त्वाच्या न्यूनतेचा समजावा. इतर रोगांत, अन्न व **ब** सत्त्व नीट न मिळाल्यास हा रोगहि होतो. अशीं सहा कारणें ग्रंथांत आढळतात.

ह्याची उगवण हाताच्या पाठीवर, भुजांवर (forearm), कपाळावर व गुद आणि शिश्न ह्यांमधील भागावर येते व ती फार वाढल्यावर व्रणहि होतात. नाक, तोंड, घसा, योनिमार्ग, गुदद्वार व गुदाशय ह्यांनाहि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Ramchar Rao

शोथ येतो; तोंड फार येतें. सव आंतड्यांना शोथ येतो व जुलाब आणि ओकाऱ्या होतात. पोटांत आग होत असते. मनुष्य संतापी होतो व चिंताग्रस्त दिसतो; कधीं वेडाहि होतो. कधीं सुस्ती, झोंप फार येतात.

रोजच्या **आहारांत** २०० ते २५० ग्राम प्रथिनें द्यावीं व तो ४॥ हजार उष्मैकांचा असावा. ह्या रोग्यांना पुढील घट्ट आहार द्यावा:--दूध ८०-९० औंस, पांच अंडीं, मांस ४ औंस, लोणी २ औंस, चरबी ½ औंस, बटाटे ५ औंस, वाल-वाटाणे १ औंस, शिजलेल्या भाज्या ३ औंस, गाजरें कच्च्या भाज्या ३ औंस, साधीं फळें तीन औंस, शिजवलेलीं फळें तीन औंस, रोटी ६ औंस, मक्याची रोटी २ औंस, भाताचें पुडिंग ३ औंस, आइस-क्रीम ७ औंस, साखर १ औंस, यीस्ट ३ औंस; ह्या रोगांत दूध रामबाण औषध होय. मांसांत यकृत व मूत्रपिंड चांगले होत.

हा आहार युक्तीयुक्तीनें खायला घालतां येतो:— नच खातां आल्यास मांस, पालेभाज्या, फळें हीं न देतां दूध, अंडी, क्रीम हीं वाढवावीं. हाहि खातां न आल्यास अगदीं पातळ पण तितक्याच ४॥ हजार उष्मैकांचा आहार दूध, क्रीम, अंडीं, भात, यीस्ट, साखर, आइस-क्रीम, रस्सा ह्यांचा घ्यावा.

निकोटिनिक ॲसिड-ॲमाइड व यीस्ट हे तोंडावाटे द्यावे. हें ॲमाइड रोज अर्धा ग्रामपर्यंत द्यावें. यीस्ट रोज ६ ते ९ औंस खाण्यास द्यावें. हें अंडीं व दूध ह्यांत चांगलें मिसळून द्यावें. लिव्हर-एक्स्ट्रॅक्टचीं इंजेक्शनें द्यावीं. पचनाचीं औषधें द्यावीं म्हणजे तोंड येणें, अपचन, जुलाब, जातात.

बिछान्यांत पूर्ण विश्रांति द्यावी; जुलाब फार होत असल्यास अफूचा अर्क द्यावा. त्वचेवरील जखमा पोटॅशियम परमँगनेटनें धुवाव्या व त्यांस सिबाझॉल पूड लावावी.

११. **अन्नपदार्थांचा हळवेपणा** :—कांहीं अन्नपदार्थ खाल्ल्यानें कांहीं माणसांना विलक्षण लक्षणें उत्पन्न होतात, व ही चमत्कारिक खोड (idiosyncrasy) म्हणून समजली जात असे. पण ही दुर्लक्ष करण्यासारखी खोड नसून, एक विविक्षित **हळवेपणा** (allergy) आहे व तो शोधून काढणें, त्याकरितां इलाज करणें हें डॉक्टरचें कर्तव्य होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्यांत ओकाऱ्या व जुलाब होतात. अंगावर गांदी अथवा इसब उठतात, कधीं ताप, कधीं दमा, कधीं सूज व कधीं लाली उद्भवतात. हे रोग कांहीं अन्नांतील प्रथिनें सूक्ष्म परिमाणांतहि सोसेनाशीं होतात म्हणून होतात. स्ट्रॉबेरी हें उत्तम फळहि खाल्ल्यानें गांदी येतात; कांहींना पपई मानवत नाहीं; मांस, अंडीं, गहूं किंवा दहीं, दूधहि ह्यांनीं कांहींत दमा, पडसें, खोकला, तीव्र प्रमाणांत उत्पन्न होतात. अळू असेंच गांदी उत्पन्न करतो. चॉकोलेट, टमाटे, मोसंबीं, संत्रीं, पेरू, कांहीं धान्यें असेच पदार्थ होत.

असा हळवेपणा एकदम उसळतो व **अनेक आठवडे नाहींसा होतो**, व पुन्हां तसाच एकदम येतो. लक्षणें तीव्र असतात व तीं एकदोन तासांत, कधीं चोवीस तासांत नाहींशी होतात. संशयित **अशा पदार्थांचे अर्क त्वचेवर घासले कीं** लगेच नेमकीं तींच लक्षणें उद्भवतात. ते पदार्थ अन्नांतून मग गाळल्यास सोपें जातें. हा हळवेपणा आनुवंशिकहि असतो.

युक्तिप्रयुक्तीनें हा हळवेपणा घालवण्यासाठीं, तो नुकसान करणारा पदार्थ फार थोड्या परिमाणांत रोज द्यावा व त्याचें परिमाण हळूहळू नेहमींच्या परिमाणावर येईपर्यंत वाढवावें. सुरुवातीस जिलॅटीनच्या कॅपसूल-मध्यें पदार्थ दिल्यास तोंडांत इकडे तिकडे न लागतां थेट जठरांत जातो व अपाय करीत नाहीं.

आजपर्यंत माहीत असलेले असे अन्नपदार्थ पाळीपाळीनें एकएकटे देण्याच्या आहारास, **वगळणारा आहार** (elimination diet) म्हणतात.

अशा पदार्थांचे अर्क काढून त्यांचें इंजेक्शन देण्याचाहि प्रघात आहे. ह्यांतहि अगदीं सूक्ष्मापासून सुरुवात करून हळूहळू डोज वाढवितात व मग अन्न देतात. ह्या पद्धतीस हळवेपणा उतरविणें (desensitization) म्हणतात.

अशा हळव्या माणसांनीं, नको तीं अन्नें खाल्ल्यास डोकेंदुखी, अपचन हीं नेहमीं चालू राहतात.

हळवेपणा उत्पन्न करणारे अन्नपदार्थ (allergens) :—**धान्यें** :—गहूं, ओट तांदूळ, मका. **मांसल पदार्थ** :—अंडें, दूध, डुकराचें मांस, झिंगा, खेकडा, कोळंबी. **भाज्या** :—कोबी, कॉलीफ्लावर, शेंगभाज्या, पांढरे बटाटे,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टमाटे, सेलरी. फळें :—मोसंबीं, संत्रीं, स्ट्रॉबेरी, खरबूज, केळें, सफरचंद. इतर :—मध, चहा कॉफी-चॉकोलेट, कापशीचें तेल; मिरें, मोहरी, दालचिनी बाळंतशेप (dill), व्हॅनीला, भुईमूग, बदाम, नारळ, सायडर, व्हिनिगर.

हळवेपणा क्वचित् उत्पन्न करणारे पदार्थ :—धान्यें :—बार्ली, जव, राय, सोयाबीन, आरारूट. मांसल पदार्थ : —जिलॅटीन, कोंकरू, चिकन, पांढरे मासे, सामन्, गोमांस. भाज्या :—गाजरें, बीट, लाल बटाटा, स्पिनॅक, लेटयूस, ॲस्परॅगस. फळें :—पीच, पेअर, प्लम, प्रून, एप्रिकट, आंबे. इतर :—साखर, गूळ, साबूदाणा, ऑलिव्ह तेल, मीठ, पांढरी व्हिनिगर.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १३ वा

अन्नघटकांतील चुकांमुळें होणारे रोग

ह्या पुस्तकाच्या ध्येयानुसार विषयांची (रोगांची) मांडणी करण्याचें कारण, लगेच उदाहरणें देऊन सिद्धांत नीट समजावून सांगतां यावें हें होय. वैद्यकशास्त्राची ही मांडणी नव्हे. विषयानुक्रमणिकेंतील एकच रोग अनेक न्यूनतेच्या सदरांखालीं येऊं शकतो, म्हणून सुरुवातीस त्याचें सविस्तर वर्णन केलें म्हणजे कारणांची व्यापकता समजते व आहारोपचारांचें महत्त्व लक्षांत येतें. **१. आहार, २. अन्नपदार्थ, ३. अन्नें, ४. अन्नप्रकार व ५. अन्नघटक ह्यांच्या योग्य योजनेनें वाटेल तो रोग बरा करतां येतो असें म्हणण्याचा कोठेंहि उद्देश नाहीं; कुठें कमी, कुठें जास्त त्यांची मदत होतेच.**

आहार (diet), बाजारांत मिळणारे अन्नपदार्थ (food-articles) ह्यांवरील विवेचन साधारणतः समजण्यासारखें असतें व आपण त्याच स्वरूपांत आहारोपचार ओळखतों म्हणून ते सुरुवातीस देऊन, नंतर शरीर ज्या स्वरूपांत अन्नपदार्थ ओळखतें त्या घटकांचा विचार ह्यापुढें दिला आहे. ह्यांत पृथक् पृथक् प्रथिनें, मेद, कर्बोदकें, जीवनसत्त्वें व लवणें ह्या पांचांच्या कमीजास्त परिमाणांचा विचार येतो. आहार, अन्नपदार्थ, घटक इत्यादींच्या सेवनास, जशा विविध औषधांच्या "डोझना" मर्यादा असतात, तशाच मर्यादा ह्या प्रत्येकास आहेत. आहार जास्त झाला कीं स्थूलता येते, कमी झाला तर कृशता येणारच हें लहान मूलहि सांगूं शकेल; परंतु घटक जास्त–कमी झाले किंवा नाहीं हें "आहार व शरीरपोषण" ह्या विषयांची थोडी तरी माहिती असल्याशिवाय सांगतां येणें अशक्य आहे; मग त्या चुकांमुळें कोणती आपत्ति गुदरेल हें सांगणें व ह्याकरितां अगोदरपासून योजना करणें त्याहून दुरापास्त. प्रत्येक कुटुंबियानें ह्या विषयाची माहिती करून घेण्याचे दिवस आले आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अ. प्रथिनांत होणाऱ्या चुका

अन्नघटकांत प्रथिनें मुख्य. त्यांतहि प्राणिज व उद्भिज असे फरक येतात. प्राणिज प्रथिनें शेंकडा ९० तरी शरीराच्या कामास येतात; तर उद्भिज प्रथिनांतून ४० ते ७० टक्केच उपयोगास येतात व बाकीचीं मल-मूत्रांतून फुकट जातात. अन्न शिजविण्याची पद्धत, त्याचें चर्वण, अन्नांत इतर ॲमीनो-अम्लांचीं त्यांस मदत, इत्यादींवर त्यांची पचनीयता व उपयुक्तता अवलंबून असतात. कदाचित् आहारांत उद्भिज प्रथिनें भरपूर येत असतील, पण मनुष्यजन्य अनेक कारणांमुळें त्यांचा उपयोग होत नसेल, ह्याचाहि विचार करावा लागतो.

प्राणिज प्रथिनें रुचकर असतात पण तीं महाग असतात; तर तीं व इतर प्रथिनें कमींत कमी किती घ्यावीं हा खर्चाच्या दृष्टीनें, रुचकर लागतात म्हणून किती खावीं हा आरोग्याच्या दृष्टीनें प्रश्नच आहे. पाहिजे त्यापेक्षां जास्त किंवा कमी घेतल्यास इतर कांहीं नुकसान होतें काय हें प्रत्येकास समजलें पाहिजे.

प्रथिनें जास्त खाल्ल्यास व पचवितां न आल्यास आंतड्यांत तीं कुजतात व त्यांतून विषद्रव्यें उत्पन्न होतात; शोषल्या गेलेल्या ॲमीनो-अम्लांची मोड होऊन मूत्रांतून बाहेर पडतांना मूत्रपिंडांना विनाकारण जास्त काम पडतें व त्यांत रोग उत्पन्न होतात, हे **समज शास्त्रीयदृष्ट्या चुकीचे आहेत** अशी पुष्कळ सुज्ञांची खात्री होत आहे. **प्रथिनें फार कमी झाल्यास** नेहमींची काम करण्याची शक्ति व उत्साह कमी होतात, प्रजोत्पादनशक्ति कमी होते, रोग-प्रतिकारशक्ति कमी होते, रोगांचा प्रादुर्भाव लवकर होतो; केंस पिकणें, धमन्या कठीण होणें (arterio-sclerosis), लवकर थकवा येणें, रक्तदाब वाढणें वगैरे वृद्धपणाचीं चिन्हें लवकर दिसूं लागतात, नसाव्यूहांवर परिणाम होतात, यौवनावस्था लवकर सुरू होते व मासिकपाळी जाण्याचा काल (menopause ऋतुनिवृत्ति) बराच अलीकडे येतो; स्त्रियांत मुलें सुदृढ निपजत नाहींत व मांडीवरील मुलांना भरपूर दूध मिळत नाहीं. वुद्धि, शक्ति कमी होतात, व क्षय होण्याची, शरीरांत सूज येण्याची (इडीमा) प्रवृत्ति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाढते. प्रजोत्पादनशक्ति उत्तम स्थितींत पाहिजे असेल तर चांगल्या प्राणिज प्रथिनांचा पुरवठा भरपूर पाहिजे.

जगण्यासाठीं प्रथिन किती कमी पाहिजे व जास्त घेतलें तर काय होईल ह्यावर अनेक प्रयोग झाले आहेत. (१) फळें, भाज्या, दूध व थोडीं धान्यें ह्यांतच काय प्रथिन येईल त्यावर, किंवा (२) सर्वच अन्न मांसल करून त्यांवर शास्त्रज्ञ स्वतः राहिलेले आहेत व अपाय होत नाहींत हें त्यांनीं सिद्ध केलें आहे. फक्त लवणें व जीवनसत्त्वें यांचा सांठा भरपूर असला म्हणजें रोजचीं कार्यें करतां येतात. प्रौढांनीं खुशाल पाहिजे तर असें करावें. **संसारी माणसानें ह्या भानगडींत पडूं नये.**

येवढी गोष्ट खरी :—ज्या ज्या जातींनीं (races) आपला आहार जास्त प्रथिनांचा व योग्य प्रथिनांचा केला, त्यांची उंची व वजनें वाढलीं, त्यांच्यांत जास्त जोम, जास्त उत्साह, जास्त आनंद, जास्त कार्यें करण्याची धमक व दीर्घायुष्य दिसूं लागलीं व शरीरांतील घडामोडींचीं नैसर्गिक कार्येंहि वरच्या पातळीवर (high level) व्हावयास लागलीं. जास्त मांस खाणारीं धिप्पाड शरीराचीं माणसें फार धाडसी व शूर असतात असें इतिहास व पुराणें सगळीकडे सांगतात. ह्या सर्वांचें मुख्य कारण जास्त प्राणिज प्रथिनांमुळें व जास्त घडामोडींमुळें **शरीरांतील द्रवांची परिस्थिति** (internal milieu) अथवा **आयुर्वेदीयांच्या भाषेंतील त्रिधातु** फार उत्तम स्थितींत व अतिशय परिमाणांत असतात हें होय.

जीवनांत योग्य उत्साह पाहिजे असेल, आपली जात (race) सुधारण्याची व स्वोन्नतीची उत्कंठा असेल आणि बौद्धिक अथवा शारीरिक धडाडीचीं कर्तव्यें करण्याची आकांक्षा असेल तर आहारांत प्राणिज प्रथिनांचा पुरवठा भरपूर करावा, तो १०० ग्रामच्या खालीं कधीं असूं नये व त्यांत दूध, मांस व अंडीं प्रामुख्यानें असावींत.

मानवांतील सर्व जातींस योग्य आहार असाच प्रथिन-प्रधान आहार होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ. मेदांत होणाऱ्या चुका

मेदांची उपयुक्तता त्यांत विरघळून असलेलीं अ, ड जीवनसत्त्वें, त्यांतील अतृप्त (unsaturated) मेद व त्यांच्या रचनेंत कमी कर्ब (carbon molecules) असलेलीं मेदाम्लें ह्यामुळें येतें. लोणी, माश्यांचें तेल वगैरे मांसल मेदांत हे तीनहि उद्देश साध्य होतात. उद्भिज तेलांपैकीं खोबरेला-शिवाय इतरांत अतृप्तता व कमी कर्ब-रचना फारशी आढळत नाहीं. त्या सर्व तेलांत अ, ड, जीवनसत्त्वें मुळींच नसतात आणि कृत्रिम रीतीनें त्यांत हीं उत्पन्न करणें अशक्य असतें.

असे तृप्त, जास्त कर्बरचनेचे व जीवनसत्त्वें अपुरीं अथवा मुळींच नसलेले मेद जर खाल्ले तर ते परिमाणानें जरी जास्त असले तरी, शरीरांत त्यांचा उपयोग फार कमी होतो व **त्वचेचे रोग, कृशता, वांझपणा व गर्भस्राव** हे होण्याची प्रवृत्ति वाढते.

मेद अतिशय असल्यास स्थूलता येते व वाढते. रक्तवाहिन्यांना कठीणता येते व रक्तदाब वाढतो.

इ. कर्बोदकांत होणाऱ्या चुका

कर्बोदकांचा शरीरांत उपयोग उष्णता व शक्ति उत्पन्न करणें, प्रथिनांची जळणाची प्रवृत्ति कमी करणें व मेदांचें जळण योग्य मर्यादेंत ठेवणें हे होत. ते जास्त असले व पचविले गेले तर स्थूलता वाढते; पचविले न गेल्यास, अपचनाचे रोग, जुलाब, कधीं मधुमेह व ऑक्झेलिक अम्लाचे स्फटिक (crystals) फार उत्पन्न होणें व मूत्रांतून ते बाहेर पडणें हे विकार उद्भवतात. ह्यांचे बारीक मूतखडेहि होतात. ते बोचतात अथवा मूत्रमार्गांत अडकतात. आहारोपचार स्पष्ट आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ई. जीवनसत्त्वांची न्यूनता

अन्नपदार्थांची शरीरांत नीट रीतीनें विल्हेवाट लावणें व अंतस्त्रावी पूगांना उत्तेजन देणें हीं जीवनसत्त्वांचीं कार्यें होत. पण तीं, हीं कार्यें कोणत्या रीतीनें करतात हें अजून पूर्णपणें समजायचें आहे. जीवनांतील अनेक शारीरिक अडचणींना तोंड देतां येणारा पदार्थ सांपडला म्हणून त्यास शास्त्रज्ञांनीं हौसेनें जीवनसत्त्व (vitamin) नांव दिलें, अनेक परिस्थितींत तीं अजमावून पाहिलीं व आतां त्यांच्या कार्यक्षमतेच्या मर्यादा समजूं लागल्या आहेत. एक आनंदाची गोष्ट ही कीं, तीं कितीहि मोठ्या परिमाणांत दिलीं तरी त्यांपासून कधींच अपाय होत नाहीं.

जीवनसत्त्वांविषयीं अत्यंत अपेक्षा होत्या. अनेक रोग त्यांमुळें व्हायचे नाहींत असा समज होता. आतां फक्त दोनच रोगांविरुद्ध त्यांचे परिणाम होतात असें समजतात. :—१. जंतुदोष व २. दंतरोग. सुरुवातीस हे रोग सांगून नंतर प्रत्येक सत्त्वाच्या न्यूनतेमुळें होणारे दोष व रोग सांगितले आहेत.

जंतुदोष व जीवनसत्त्वें

जीवनसत्त्वें कमी पडल्यास जंतुदोष होण्याची प्रवृत्ति फार वाढते हा समज सर्वत्र आढळतो पण तो तितक्या प्रमाणांत खरा नाहीं.

सत्त्व अ :—ह्याच्या अभावीं श्लेष्मल त्वचा राठ होते, तिच्यांत रक्ताभिसरण कमी होतें व जीवनप्रवाह (life force) कमी होतो; म्हणून तेथें जंतु आल्यास ते रुजतात व पडसें, खोकला, कफ, डोळ्यांत पू वगैरे प्रकार सुरू होतात. थंडी–पडसें ह्यासाठीं अ सत्त्व औषध नव्हे खरें, पण तें ह्यांची प्रवृत्ति बरीच कमी करतें. रोग झाल्यास अ सत्त्व जर दिलें तर प्रतिकारशक्ति वाढते.

सत्त्व ब :—वृद्धावस्थेंत श्वसनाचे जे रोग होतात व इतर दोष उत्पन्न होतात त्यांवर **ब** सत्त्वाचा बराच चांगला परिणाम होतो, व जीवन सुखावह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होतें. ताप, गर्भारपण, घाटापूगांचे रोग व श्रम ह्यांत **ब** (थिआमीन) ची गरज अत्यंत भासते.

सत्त्व क :––ह्या सत्त्वाचा जंतुदोषांच्या प्रतिकाराशीं बराच संबंध आढळतो. ह्या सत्त्वाच्या अभावामुळें रक्तपित्त (स्कर्व्ही) व त्याचे सौम्य प्रकार उद्भवतात व ही परिस्थिति नवज्वर (न्यूमोनिआ), क्षय हे रोग होण्यास फार मदत करते. नवज्वरांत **क** सत्त्व फार प्रमाणांत दिल्यास रोग विकोपास जाणें व मृत्यु हे संभव कमी होतात. बाळंतपणांतील तापांतहि अशीच **क** सत्त्वाची उपयुक्तता आढळते. कानांचे रोग, डांग्या खोकला, संधिज्वर ह्यांतहि फायदा होण्याचा संभव वाढतो.

सत्त्व ड :––ह्यांचे इष्ट परिणाम मुडदूस व दंतरोग ह्या प्रकरणांत सांगितले आहेत. नीलातीत किरण (अल्ट्राव्हायोलेट-रे) थोडचा परिमाणांत रोज दिले तर कालिक विषजंतुदोषांत त्यांचा फायदा होतो. तसेंच व्रण, उगवण ह्यांवरहि थोडचा परिमाणांत (quantity) दिल्यास फायदा होतो. ह्या किरणांच्या योगानें शरीरांत ड सत्त्व उत्पन्न होतें.

जीवनसत्त्वें कमी पडल्यास रोगप्रतिकारशक्ति कमी होते व रोगांस मुक्तद्वार मिळतें म्हणून जीवनसत्त्वांचें परिमाण वाढवावें व नंतर तें योग्य ठेवावें. हीं जास्त दिल्यानें व पुष्कळ दिवस दिल्यानें अपाय होत नाहींत ही आनंदाची गोष्ट. झाला तर फायदाच होईल म्हणून हीं अवश्य द्यावीं व आहार योग्य करावा. लिव्हर एक्स्ट्रॅक्ट व **ब** सत्त्वें ह्यांचीं इंजेक्शनें नेहमीं उपयुक्त ठरतात.

दंतरोग व आहार

दंतरोगाचें कारण अजून नीट समजलें नाहीं. दांत स्वच्छ न ठेवल्यानें व अन्न दांतांत राहून कुजूं दिल्यानें दंतरोग होतो म्हणावें तर कांहीं मनुष्य-जातींत, दांत कधींहि धूत नाहींत, तरी दांत भक्कम, स्वच्छ, शुभ्र असतात व लवकर पडत नाहींत; आणि ब्रशानें वगैरे अत्यंत स्वच्छ करणारांचे दांत लवकर किडतात व पडतातहि. लाळेची विक्रिया व त्यांतील खट व स्फुर द्रव्यें यांचाहि परिणाम दंतरोग नव्हे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहारांतील कांहीं घटकांच्या न्यूनतेमुळें हा रोग होतो हा समज पुष्कळ अंशीं खरा आहे. अ सत्त्वाच्या अभावानें गर्भावस्थेंत असतांनाच दांतांच्या बीजांवर परिणाम होतो व जन्मल्यावर हें सत्त्व आईच्या अन्नांत कमी असल्यास मुलालाहि दुधांतून तें मिळत नाहीं. क आणि ड सत्त्व ह्यांचे दंतरोगाशीं संबंध अत्यंत निकट आहेत. दांत उपटावयाच्या अगोदर ४०० मि. ग्राम क सत्त्वाचीं इंजेक्शनें दिलीं, तर दांत काढल्यावर जखम फार लवकर बरी होते. ड सत्त्वाचा संबंध "मृडदूस" प्रकरणांत सांगितलाच आहे.

पण ह्याबरोबरच आहारांतील इतर घटकहि योग्य परिमाणांत पाहिजेत. मग तो आहार अंगावर पिणाऱ्या मुलाचा असो, अगर प्रौढाचा असो. उच्च प्रकारच्या प्रथिनासाठीं दूध, अंडीं, मांस, मासे व मेदांसाठींहि दूध, खोबरेल, तिळेल हीं घ्यावीं. अ, ड सत्त्वांसाठीं कॉडलिव्हर तेल अथवा त्यांचे अर्क शाकाहारी यांनींसुद्धां घ्यावे.

चॉकोलेट व गोड पदार्थ खाऊन दांत किडतात हाहि खोटा समज होय. अपचनानें तोंडांत अम्लपणा उत्पन्न होतो व त्यामुळें कीड लागते हे खरें. म्हणून अपचन न होणारे इलाज योजावे. पचन नीट असेल तर साखर जास्त द्यावी म्हणजे उष्णता व शक्ति जास्त वाढतात. आहारांत संरक्षक द्रव्यें असलीं म्हणजे दंतरोग व इतर रोग होण्याची भीति फार कमी होते. असा आहार पुढील होय.

दूध ४० औंस, अंडें एक अथवा अधिक, ताजीं फळें, कोशिंबिरी व अनेक तऱ्हांच्या शिजविलेल्या भाज्या, मांस २–४ औंस, लोणी पुष्कळसें (दीड औंस), कॉडलिव्हर तेल एक चहाचा चमचा हीं रोज आवश्यक द्यावीं. शिवाय भात. पोळी, रोटी, गोड पदार्थ हे पाहिजे तेवढे द्यावे; पण वरील संरक्षक पदार्थ कमी करूं नयेत.

दंतरोगामध्यें दांतांवर इलाज करण्यापेक्षां रोग्याचा आहार सुधारणें व जीवनसत्त्वें देणें जास्त श्रेयस्कर होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवनसत्त्व अ

अ सत्त्वाच्या न्यूनतेंत अनेक प्रकारचे रोग उद्भवतात व त्याच्या न्यूनतेचे परिणाम शरीरांतील प्रत्येक अवयवांत दिसतात. **डोळे, त्वचा,** आंतील अवयवांचीं त्वचेसारखीं अस्तरें (endothelial lining) व त्या अवयवांच्या नलिका ह्यांवर विशेष परिणाम होतो. बाहेरील व आंतील त्वचा ह्यांची तुकतुकी जाते. त्या खरखरीत होतात व आपलीं कार्यें करण्यास असमर्थ होतात. बाह्यत्वचा संरक्षणासाठीं, व अंतर्त्वचा **दुग्धस्रावा**-सारखे स्राव स्रवण्यासाठीं असतात.

फुप्फुसांतहि असेच परिणाम होतात. श्वासनलिका अशक्त होतात, ढिल्या पडतात व त्यांत कफ सांचून राहतो (bronchiectasis); कधीं ह्या बंद होतात, व फुप्फुसांचा लहान-मोठा भाग निकामी (atelectasis), होतो. कानांतहि हा रोग पसरतो.

मूत्रपिंडाच्या द्रोणांत, लाळ स्रवणाऱ्या **पूगां**त, **गर्भाशयाच्या आंतील अस्तरांत** असेच परिणाम होतात. डोळ्याच्या पांढऱ्या त्वचेंत फार परिणाम होतात. त्वचा आक्रसते, शुष्क होते व पुढें अंधत्व (xerophthalmia) येतें.

रातांदळ हें डोळ्याच्या आंतील त्वचेंत (retina) निळा रंग कमी उत्पन्न झाल्यानें येतें. कमी उजेडांत व दिव्याच्या उजेडांत मुळींच दिसत नाहीं. डोळ्यांपुढें काजवे चमकतात. पुरुषांत व स्त्रियांत **नपुंसकत्व** येतें. मूत्राशयांत **मूतखडे** होतात, **दांत** लवकर किडतात व पडतात. **हाडांची वाढ** कमी होते, **स्नायु** बारीक होतात. **प्लीहा** वाढते व मनुष्य **कृश होत** जातो. गर्भारपणांत **अ** सत्त्व कमी पडलें तर जननेंद्रियव्यूह व मूत्रोत्सर्जन व्यूह ह्यांत बाळंतपणांत जंतुदोष फार उत्पन्न होतात. **अ**, ड, सत्त्वें दिल्यानें गोंवर अपाय करीत नाहीं.

अ सत्त्व वनस्पतिजन्य पदार्थांत प्रत्यक्ष नसतें. गाजरांत आढळणारा तांबडा-पिवळा रंग **कॅरोटीन** हा प्रामुख्यानें पुष्कळ वनस्पतींत असतो व त्याच्या पचनानें प्राण्यांच्या यकृतांत अ सत्त्व लवकर उत्पन्न होतें. तेथें तें साठवलें जातें म्हणून माशांच्या यकृतांत आपणांस त्याचा फार मोठा सांठा सांपडतो. अगदीं लहान मासे बारीक बारीक वनस्पती खातात व माशांना परोपरीनें खात-खात

पुस्तकालय
गुरुकुल काँगडी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हें सत्त्व मोठ्या माशांस आपोआप मिळतें. माडाच्या तांबड्या फळांचे (red palm oil) जातींत कॅरोटीन अत्यंत असतें. हल्लीं औषधी रूपानें कॉडलिव्हर तेलाचे अर्क ॲडेक्सोलीन, हॅलिव्हेरॉल मिळतात, त्यांत ४० ते ६० हजार "एकं" १५ थेंबांत असतात. ह्याचा एक थेंब रोज घेतल्यास एका दिवसाची गरज भागते व **तीन थेंब घेतल्यास मनुष्य झपाट्यानें बरा होत जातो.**

आहारांत अ सत्त्वासाठीं शेर-दोन शेर दूध, दोनचार अंडीं, लोणी, क्रीम, यकृत, गाजरें, सफरचंद, पपई, अंबा, संत्रें, मोसंबीं, टमाटे, पालेभाज्या, बटाटे, हीं असल्यास अ सत्त्वाची न्यूनता येत नाहीं. उद्‌भिज तेलांत अ सत्त्व नसतें.

जीवनसत्त्व ब

ब सत्त्वांत दहा प्रकार आढळतातः--थियामीन (ब१), रिबोल्फाविन (ब२), निकोटिनिक अम्ल, पायरीडॉक्सीन (ब६), पॅटोथेनिक अम्ल, कोलीन, बायोटीन (एच सत्त्व), फायटिन, पॅरा-ॲमीनो-बेंझाइक अम्ल, फोलिक अम्ल. ह्या प्रत्येकाचे निरनिराळे उपयोग शरीरांत आढळतात व त्यांच्या न्यूनतेमुळें निरनिराळे रोगहि उत्पन्न होतात. त्यांतील मुख्य रोग दोन होत:--**बेरीबेरी व पेलाग्रा**. बेरीबेरी हा चीन--जपान मध्यें फार आढळतो व पेलाग्रा हा आफ्रिकेंत फार असतो. ह्यांचे सौम्य प्रकार आपलेकडे फार ठिकाणीं आढळतात. पेलाग्राचें वर्णन पान १५८ मध्यें केलें आहे.

थिआमीन (ब १)

ह्याच्या न्यूनतेनें मन उदास होतें, सुन्न वाटतें व सुचत नाहीं, तिरसटपणा येतो, लवकर थकवा, अपचनाचे विकार आणि स्नायूंत पेटके व कळा येतात. सुरुवातीचीं लक्षणें **न्युरॅस्थेनिआ**सारखीं (पान १२४ पहा) असतात. नसांचा शोथ (inflammation), हृदय-स्नायूंची विकृति, नंतर अशक्तता व त्यामुळें हातापायांस सूज (edema) येतात. हाता-पायांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व मानेंत शिणका मारतात. सर्व स्नायु कृश होतात, शरीरांतील चरबी कमी होते व कृशता येते.

बेरीबेरी हा वरीलपैकीं बरीचशीं लक्षणें असलेला व थिआमीनच्या न्यूनतेमुळें होणारा रोग होय. ह्यांत कुपोषणामुळें शरीरांतील घडामोडी विस्कळित होतात. ह्या रोगाचे सौम्य प्रकार आपलेकडे, विशेषतः गरीबांत, सर्वत्र आढळतात.

बाह्यतः बेरीबेरीचे दोन प्रकार दिसतात. एकांत मनुष्य कृश, शुष्क (dry) दिसतो व दुसऱ्यांत सुजलेला (wet) दिसतो. हृदयाची क्षीणता वाढत चालली म्हणजे शरीरांत ठिकठिकाणीं द्रव पदार्थ सांचतात; हीच सूज होय.

बेरीबेरीचा रोग झाल्यास पाय उचलून टाकतां येत नाहीं, त्यांत फार अशक्तता येते; हातांत भांडें धरणें व ते उचलणें कठीण जातें; उठणें-बसणेंहि श्रमाचें होतें. लवकर दम लागतो, लक्ष लागत नाहीं, भूक जाते, डोकें दुखतें, घेऱ्या करतात, झोंप येत नाहीं, जुलाब व ओकाऱ्या होतात. अनैच्छिक स्नायूंची क्षीणता व इतर लक्षणें नसाव्यूहांत विकृति झाल्यामुळें होतात.

इतर रोगग्रस्त स्थितींत अपचन असतें, त्यामुळे आहारांतील ब सत्त्व मलांतून फुकट जातें. गर्भारपणांत, अतिश्रम व व्यायाम करणारांत, सांसर्गिक तापांत ह्या सत्त्वाची गरज वाढते, म्हणून ह्याच्या अभावाचीं लक्षणें जास्त आढळतात. गर्भारपणांत शिणका मारतात त्या ह्या न्यूनतेमुळेंच होत.

उपचार :—आहाराचें शिक्षण व आर्थिक स्थिति सुधारणें हाच मुख्य उपाय होय. दूध, ताज्या भाज्या व फळें ह्यांचें महत्त्व व सैंपाकाच्या सुधारलेल्या पद्धति हीं शिकविलीं पाहिजेत.

आहारांत समतोलपणा आणावा, तो सहज पचेल असा करावा, व तो दीडपट म्हणजे ४॥ हजार उष्मैकं सुद्धां द्यावा. यीस्ट रोज सहा औंस-पर्यंत किंवा थिआमीनचीं इंजेक्शनें शिरांतून द्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रिबोफ्लॉविन (ब २)

ह्याच्या कमतरतेंत डोळ्यांत सूक्ष्म रक्तवाहिन्या वाढतात, डोळ्यांची आग होते, कंड सुटते, डोळे लवकर त्रासतात, उजेडाकडे बघवत नाहीं, पुसट दिसतें व अंधुक उजेडांत मुळींच दिसत नाहीं. रिबोफ्लाविन दिल्यास हीं लक्षणें तावडतोब जातात.

नंतर तोंडाच्या कोपऱ्यांत बाहेरच्या बाजूला भेगा पडतात, डोळ्यांच्या कोंपऱ्यांनाहि अशाच भेगा पडतात व जीभ नीळसर लाल होते.

आहार भरपूर द्यावा व त्यांत दूध, अंडीं, यकृत, पालेभाज्या असाव्यात. ब २ चें इंजेक्शन दिलें कीं सर्व लक्षणें लवकर जातात.

जीवनसत्त्व क

रक्तपित्त (स्कर्व्हीं) व सेव्हिटॅमिक अम्ल

हा रोग क सत्त्वाच्या अभावानें होतो. ह्यांत सगळीकडे आंत-बाहेर रक्तस्राव होतात व हाडांच्या रचनेंत फेरफार होतात. जीभ सुजते, हिरड्यांतून रक्त येतें, त्या सुजतात, जरा धक्का लागला कीं रक्त येतें. दांत हालतात व जबडा सुजतो. हाडांच्या सांध्याभोंवतालील हाडांत रक्तस्राव होतात, सांधा सुजतो व अगदीं हलवितां येत नाहीं. त्वचेखालीं बरेच रक्तस्राव होतात, सूज येते, भाग निळसर होतो. हाडांच्या वेदना फार असतात, ताप येतो, अस्वस्थता वाढते, तोंडांतील रक्तस्रावानें तोंडास घाण मारते. लहान मुलांत हा रोग फार आढळतो.

मनुष्य शक्तिहीन होतो, भूक जाते, निचेष्ट पडतो, तिरसट होतो, वजन कमी होतें, फिक्का होतो. सौम्य प्रकारांत मुलें वाढत नाहींत, श्वसन वाढतें, भूक मंदावते, तीं फिक्की होतात, रक्तक्षय होतो; पण लोह दिल्यास हा लवकर बरा होतो. अपचनाचे विकार वाढतात; अवांतर जंतुदोष लवकर होतात. क सत्त्वाचे अन्नपदार्थ अथवा क सत्त्वाचीं १०० ते ४०० मिलीग्रामपर्यंत इंजेक्शनें रोज दिल्यास लवकर आराम वाटतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क सत्त्व देणें हा मुख्य उपचार होय. त्याचें इंजेक्शनहि शिरेंतून अर्धा ग्रामपर्यंत रोज द्यावें. क सत्त्व असलेल्या अनेक भाज्या, फळें ह्यांचे ताजे रस द्यावे. लिंबांच्या जातींतील सर्व फळें (मोसंबीं, संत्रीं, इडलिंबें, लिंबें, पपनस), पेरू, चिंचा, टमाटे, आंवळे, स्ट्रॉबेरी, हिरवी कोबी हीं मुख्य होत. कांदे, बटाटे, वाटाणे, सफरचंद, केळीं, कॉलिफ्लावर हींहि चांगलीं आहेत. धान्यांना मोड आणल्यास त्यांत क सत्त्व उत्पन्न होतें.

शरीरांतील यकृतादि अवयवांत क सत्त्व फार असतें.

क सत्त्वाचा नाश, पदार्थ उघडा ठेवल्यास फार झपाट्यानें होतो. पदार्थ कढत राहिल्यास अथवा शिजविल्यासहि असाच लवकर नाश होतो, म्हणून ह्या नाशापासून सावध राहावें. आहारांत नेहमीं कोशिंबिरी (सॅलड) असाव्या. थोड्या भाज्या कच्च्या खाव्या. भाज्या फार शिजवूं नयेत. दूध तापवून चटकन खालीं उतरून गार करावें. पितळेच्या भांड्यांत पदार्थ शिजविल्यास क सत्त्व लवकर जातें; म्हणून त्यांस कल्हई करावी.

जीवनसत्त्व ड

मुडदूस (रिकेट्स)

मुडदूस हा बालपणांतला वाढत्या हाडांचा रोग होय. ह्यांत खट लवणें (कॅल्शम) हाडांस मिळत नाहींत, हाडें मऊ होतात, वांकतात व ह्याच स्थितींत तीं वाढतात. मुडदुसांत दुखावलेल्या हाडांची सूज जन्मभर राहते. दोन वर्षांखालील मुलांना अयोग्य खायला घातल्यानें, फार पाजल्यानें हा होतो. मुलें अकराव्या महिन्यांतच सोडवावीं. जीवनसत्त्व ड च्या योगें खटाची घडण शरीरांत होते व त्यास मदत उप-घाटापुगांच्या अंतःस्रावांचीहि (parathyroid) मिळते. खट जास्त असेल व स्फुर (फॉस्फरस) कमी असला तरीहि अशीच आपत्ति येते. ज्या मुलांच्या आहारांत ड सत्त्व कमी असतें व ज्यांना उजेडांत व उन्हांत उघड्यानें फिरूं देत नाहींत त्यांसहि हा रोग होतो. उन्हांतील नीलतीत किरणांमुळें (अल्ट्राव्हायोलेट किरण) त्वचेंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ड सत्त्व आपोआप उत्पन्न होतें. गरीबांत पुरवठा होण्याचा मार्ग मुख्यत: ह्राच होय.

ड सत्त्वाच्या योगानें रक्त-द्रवांत हाडें तयार करणारीं लवणें खेळतात व त्यांचा हाडांस फार उपयोग होतो.

लक्षणें :—मूल अस्वस्थ होतें, झोंप नीट लागत नाहीं, उशीवर डोकें घासतें व त्याचे मागचे केंस जातात. हीं मुलें लवकर चालत नाहींत व खेळत नाहींत. अपचनामुळें पोट फार पुढें येतें. बरगड्या व त्यांच्या कुर्च्या (कार्टिलेज) ह्यांचा सांधा सुजतो, मोठा होतो आणि मूल उघडें केल्यास छातीवर ह्या सांध्याची ठेवण रुद्राक्षाच्या माळेसारखी दिसते. मनगटें, घोटे मोठे होतात, पायाचीं व कमरेचीं हाडें वांकतात पाठीचा कणाहि वांकतो. स्त्रियांत लहानपणीं मुडदूस झाल्यास प्रसूतीस फार अडचण येते. अशीं मुलेंहि सहसा अकालीं मरतात.

आहार :—हा रोग न होण्यासाठीं आहारांत ड सत्त्व व खट लवणें पाहिजेत. त्याकरितां मुबलक दूध व त्याचें लोणी, क्रीम, चीझ वगैरे पदार्थ, अंडीं, यकृत, मासे हीं द्यावीत. रोग झाल्यास मोठ्या प्रमाणांत ड सत्त्व असलेलें कॉडलिव्हर तेल द्यावें. सहा महिन्यांच्या आंतील मुलांस ½ ते १ चहाचा चमचा अथवा ३५० "एकं" द्यावे. अडेक्सोलिनच्या एका थेंबांत ४०० "एकं" (यूनिट) येतात. व्हायोस्टेरॉल, कॅल्सीफेरॉल हींहि चांगलीं. वरच्या दुधावरच्या मुलांना ३००–४०० एकं लागतात; अकालीं जन्मलेल्यांना ६००–८०० एकं लागतात; फार मोठे डोझ दिल्यास भूक जाते व मुलें पुढें वाढतच नाहींत. ह्याबरोबर योग्य खट लवणेंहि पाहिजेत.

मुडदुसाचे आणखी चार प्रकार आहेत :—१. मूत्रपिंडाचा मुडदूस, २. लहान मुलांतील धनुर्वात-सम रोग (tetany), ३. दांत किडणें, ४. मोठ्या माणसांतील विशेषत: गर्भार स्त्रियांतील हाडदुखी (osteomalacia).

१. मूत्रपिंडांचा मुडदूस :—ह्याचीं लक्षणें सातवे वर्षीं दिसतात. जननेंद्रियाची वाढ थांबते. रक्तक्षय, ओकारी, पुष्कळ लघ्वी होणें, भूक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंद होणें, डोळ्यांनीं कमी दिसणें हे विकार होतात. अशीं मुलें लवकरच मरतात.

२. **धनुर्वात समरोग** (Tetany) :—हातांपायांचीं बोटें एकावर एक चढतात; (वांब येतात). हातपाय वांकडे होतात. हा रोग मोठ्यांतहि, विशेषत: लेकुरवाळ्या स्त्रियांत आढळतो. ह्यांत खट लवणें व ड सत्त्व मोठ्या प्रमाणांत द्यावीं किंवा त्यांचीं इंजेक्शनें द्यावीं.

३. **किडके दांत** :—पुष्कळ मातापित्यांचा समज असतो कीं गोड खाल्ल्यानें दांत किडतात. परंतु हा मुडदुसाचा प्रभाव होय.

४. **हाडदुखी** (osteo-malacia) :—हा गर्भार व लेकुरवाळ्या स्त्रियांत मुख्यत: आढळतो. हाडें फार दुखतात, वांकडी होतात स्पर्श सहन होत नाहीं. हा रोग वाढत गेल्यास हातांपायांस कांपरे सुटतें. नीट चालतां येत नाहीं, रक्तक्षय होतो. आहार वरप्रमाणें बदलावा, नीलातीत किरण द्यावे व खट लवणें आणि ड सत्त्व द्यावें; त्याचीं इंजेक्शनें द्यावीं.

जीवनसत्त्व इ (टायकोफेरॉल)

हें सत्त्व **प्रजोत्पादनशक्तीस उत्तेजन देतें.** स्त्रियांत यौवनत्व येणें, अंडाशयांत बीजोत्पादनाचें कार्य सुरळीत चालणें, गर्भशय्या नीट तयार करणें, गर्भाचें पोषण करणें व प्रसूतिनंतर दुग्धसर्जन व्यवस्थित व मुबलक होणें हीं इ सत्त्वाचीं कार्यें होत. त्याची अन्नांत न्यूनता असल्यास मासिक पाळी नीट येत नाहीं. गर्भधारणाच होत नाहीं. झालीच तर गर्भाचें पोषण होत नाहीं व **गर्भस्राव** (abortion) किंवा नंतर **गर्भपात** (miscarriage) होतात; किंवा मूल मेलेलेंच जन्मतें; किंवा जन्मलेंच तर अशक्त, न पोसलेलें असें असतें.

रक्तक्षय (anaemia) :—ह्या सत्त्वामुळें रक्तक्षयांत बराच उपयोग व्हावा असा कांहींचा समज आहे. यकृतांत हें अत्यंत असतें व रक्तक्षयांत यकृत हे अत्यंत रामबाण औषध समजतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इ सत्त्व सर्व धान्यांच्या अंकुरांत सांपडतें; गव्हांत फार असतें. तें तेलांत विरघळतें म्हणून गव्हाच्या तेलांतून तें काढतात. धान्यांचे अंकूर किंवा भिजविलेल्या धान्यांचे मोड ह्या सत्त्वामुळें उपयुक्त होत.

उ. लवणांची न्यूनता

अन्नपदार्थांतील लवणांचें महत्त्व हल्लीं पटूं लागलें आहे व त्यांच्या न्यूनतेमुळें होणाऱ्या रोगांची जास्त माहिती मिळत आहे. त्यांना शरीर-रचनेंत व शरीराच्या कार्यांत फार महत्त्व आहे. हाडें व दांत ह्यासाठीं खट (कॅल्शम) व रक्तासाठीं लोह हें आतां सर्वांना समजूं लागलें आहे. शरीरांतील प्रत्येक शालेसाठीं (cell) अनेक प्रकारचे धातु व लवणें लागतात; परंतु शरीरांतील व हृदयाचे स्नायू तसेंच मेंदू, यकृत वगैरे अवयव ह्यांतील शालांस निरनिराळीं व निरनिराळ्या परिमाणांत लवणें लागतात. शरीरांतील द्रवपदार्थांत धातु निरेंद्रिय (inorganic) स्वरूपांत फिरत असतांना ते नेहमीं धातूच्या मूल स्वरूपांत (ions) आढळतात व ह्या स्थितींत त्यांच्यांत अत्यंत कार्यकर्तृत्व व उत्तेजकशक्ति (catalytic action) असते; ह्या शक्तीचा जालकांवर (tissues) व त्यांतील जीवनरसांवर (protoplasm) फार परिणाम होतो. लवणांमुळें शरीर द्रवांतील व रक्तांतील विक्रियांत (reaction) समता राहते.

पृथ्वीवर हायड्रोजन, ऑक्सिजन, क्लोरीन, लोह, खट अशीं ९२ मूलतत्त्वें (elements) आहेत, त्यापैकीं सुमारें सांठाचा मानवी शरीराशीं संबंध येतो, व तीस तर-कमीअधिक परिमाणांत आढळतातच. रक्तगोलकांत पितळ, यकृत-स्वादुपिंडांत मंज (manganese) हृदयांत व मोठ्या स्नायूंत रुबिडियम, घाटापूग (thyroid) व घशांतील लसिकापूग (tonsils) ह्यांत चांदी, अशीं अनेक ठिकाणी भिन्नभिन्न मूलतत्त्वें आढळतात.

ह्या मूलतत्त्वांत हायड्रोजन, ऑक्सिजन (प्राणवायू) असे वायू आहेत, पाऱ्यासारखे द्रवपदार्थ आहेत व चांदी, सोनें, पितळ अशा धातु (minerals) आहेत. ह्या सर्वांपैकीं कांहीं क्षारीय व कांहीं अम्ल विक्रिया करणारे असतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सोडियम ह्या क्षारीय धातूचा, क्लोरीन ह्या अम्ल मूलतत्त्वाशीं संयोग झाला म्हणजे आपलें खाण्याचें मीठ तयार होतें.

शरीरांत एकंदर लवणांचा सांठा शरीरवजनाच्या ५-६ टक्के असतो.

अन्नपदार्थांत सर्व प्रकारचीं लवणें आढळतात; पण भाजीपाल्यांत व धान्यांत सोडियम (मिठांतील एक धातु) कमी असतो व दुधांत लोह कमी असतो. मनुष्येतर शाकाहारी प्राण्यांना, त्यांचा आहार फारच मोठ्या प्रमाणांत असल्यानें, सर्व क्षार योग्य परिमाणांत मिळतात. मांसाहारीयांना तर सर्व क्षार आपोआप तयार मिळतात. मनुष्यप्राणी हा निसर्गतः अर्धवट शाकाहारी व अर्धवट मांसाहारी असल्याकारणानें व त्याचा शाकाहार मर्यादित असल्यानें त्याच्या क्षाराच्या गरजा, मांसाहारांतून त्यास भरून काढाव्या लागतात. **दुधाची गणना मांसाहारांत करावी.**

परंतु मनुष्यप्राणी जरी शहाणा आहे, तरी कांहीं बाबतींत तो दीडशहाणा आहे. जनावरें, फळें, भाज्या, धान्यें हीं सरसकट खातात; मनुष्य फळांच्या साली व धान्यांचा कोंडा टाकून देतो व त्यांतच मुख्यतः जीवनसत्त्वें व खट, लोह व स्फुर (फॉस्फरस) फार असतात; अन्न शिजविण्यास लागणारें पाणी अन्न शिजल्यावर तो टाकून देतो. अन्नपदार्थांतील कांहीं लवणें शालाकोशाशीं (cellulose) फार निगडित असतात व हे नीट फुगले नाहींत व मऊ झाले नाहींत तर हीं लवणें व त्यांतील क्षार फुकट जातात. आहारांतील लवणांकडे लक्ष पुरविणें प्रत्येकाचें कर्तव्य होय. अन्नपदार्थांतील लवणांचे तक्ते शेवटीं दिले आहेत.

लवणांची शरीरांत घडामोड व रोगविज्ञान :—निरनिराळ्या अवयवांत निरनिराळ्या प्रमाणांत लवणें आढळतात व त्यांचा त्या अवयवांनुसार घडामोडींत उपयोग होतो. नवीन कार्य उत्पन्न झाल्यास अथवा रोग उत्पन्न झाल्यास ही घडामोड बदलते. भूक लागली तर मूत्रांतून व घामांतून जास्त मीठ बाहेर जातें व लंघनांत स्फुर, खट व मग्न हाडांत आढळतात त्या प्रमाणांत व शरीरांत असलेल्याचे ६–७ टक्के बाहेर जातात.

फुप्फुसावरणांत पाणी सांचल्यास, नवज्वरांत (न्यूमोनिया), वायु झाल्यास (delirium) व साधा **ज्वर** ह्यांत खट कमी प्रमाणांत शरीरांतून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाहेर पडतो. **क्षयांत** फार खट बाहेर पडतो, **हाडदुखी, मुडदूस, टेटनी (वांब)**, ह्यांतहि खट फार जातो; अशा परिस्थितींत **खच्ची केल्यास** (castration) **गंधक, खट व स्फुर शरीरांत राहतात !!** सांधेदुखींत खट शरीरांत राहतो.

रक्तवाहिन्यांच्या आंतील आवरणाला सूज येते (endarteritis) व रक्तदाव वाढूं लागतो तेव्हां खट शरीरांत सांठतो व हा बाहेर काढतां आला तर चांगलें, म्हणून अम्ल पदार्थ तसेंच सोडिअमचीं इतर लवणें दिल्यानें खट–लवणें बाहेर पडतात.

खाण्याचें मीठ :––हें फार खाल्लें तरी व अगदीं कमी खाल्ले तरी शरीरास सूज येते. हृदयविकारांत मीठ देऊं नये. शरीराच्या कार्यास मीठ आवश्यक आहे. पण अतिमिठानें कृशता येते व कमी खाल्लें तर अशक्तता वाटते, मळमळतें, भूक जाते व बुद्धीची तरतरी जाते. सैंपाकांत व वरचें मिळून प्रत्येक प्रौढास पाऊण औंस मीठ भरपूर होय. फार उन्हाळ्यांत एक औंसपर्यंत मीठ खाण्यास हरकत नाहीं; म्हणजे घामावाटें जाणाऱ्या मिठानें अपाय होत नाहींत.

खालीं धातूंच्या महत्त्वाप्रमाणें त्या धातु प्रामुख्यानें असलेलीं अन्नें दिली आहेत. हे अन्नपदार्थ पूर्ण जाळले म्हणजे **जी राख राहते** त्यांतील धातु किती टक्के आहे हें दर्शविलें आहे.

खटाचे अन्नपदार्थ

फळें ३०–७ टक्के :––लिंबू, मोसंबें, संत्रें, अननस, अंजीर, पेअर, चेरी, ऑलिव्ह.

बेरीफळें १४–८ टक्के :––स्ट्रॉबेरी, गूजबेरी, करंट.

कवचफळें (nuts), ९–८ टक्के :––बदाम, अक्रोड.

धान्यें ८–७ टक्के :––ओट, मका, गहूं.

भाज्या २७–५ टक्के :––कोबी, कॉलीफ्लॉवर, कांदे, लेटयूस, मुळे,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेलरी, स्पिनॅक, ॲस्परॅगस, गाजरें, नोलकोल, टर्निप, भोपळा, मसूर, काकडी, टमाटे, शेंगभाज्या, (गवार, पापडी इ.)

दूध, इ. ८२–३५ टक्के :––चीझ, दूध, अंड्याचा पिवळा भाग.

मांस–मासे, ७२–१८ टक्के :––कालवे, सामन्, पोर्क (डुकराचें).

स्फुराचे अन्नपदार्थ

फळें, १५–१२ टक्के :––पेअर, सफरचंद, लिंबू, चेरी, प्लम, ॲप्रिकट, मोसंबीं, अंजीर.

बेरीफळें २०–१३ टक्के :––गूजबेरी, करंट, स्ट्रॉबेरी.

कवचफळें, ४३–१८ टक्के :––बदाम, खोबरें, चेस्टनट,

धान्यें, ५४–१७ टक्के :––तांदूळ, गहूं, ओट, बारली, जव, राय, मका, पिठें.

भाज्या, ४१–१० टक्के :––काळेमुळे, शेंगभाज्या (बीन), वाटाणे, मसूर, भोपळा, नोलकोल, कॉलीफ्लॉवर, ॲस्परॅगस, बटाटे, कोबी, कांदे, काकडी, टर्निप, सेलरी, गाजरें, बीट, मुळे, स्पिनॅक.

दूध, इ. ६५–२६ टक्के :––अंडें पिवळा भाग, अंडें, चीझ, दूध.

मांस–मासे ४८–२० टक्के :––वासराचें मांस, डुकर, गाय, कालवे, सामन्.

लोहाचे अन्नपदार्थ

फळें, २–१ :––अंजीर, अननस, सफरचंद, पेअर, प्लम.

बेरीफळें, १२–५ :––स्ट्रॉबेरी, गूजबेरी.

कवचफळें, १२–२ टक्के :––नारळ, अक्रोड.

धान्यें, २–१ टक्के :––राय, बार्ली, जव, तांदूळ; खपल्या गहूं, मका, तांदूळ पिठी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाज्या, १२–५ टक्के :—लेटचूस, कांदे, ॲस्परॅगस, नोलकोल, भोपळा, टमाटे, मसूर, मुळे, सेलरी, बटाटे, बीट.

गंधकाचे अन्नपदार्थ

फळें, ६ टक्के :—सफरचंद, पेअर.

बेरीफळें, ६ टक्के :—गूजबेरी.

धान्यें, १४–१३ टक्के :—गहूं.

भाज्या, ३०–५ टक्के :—काळे मुळें, कोबी, टर्निप, नोलकोल, कॉलिफ्लॉवर, स्पिनॅक, गाजरें, काकडी, बटाटे, ॲस्परॅगस, कांदे, सेलरी.

मग्नाचे (magnesium) अन्नपदार्थ

फळें, ८–५ टक्के :—सफरचंद, अननस, मोसंबी, अंजीर, पेअर, लिंबू, चेरी, प्लम.

बेरीफळें, ६–५ टक्के :—करंट, गूजबेरी.

कवचफळें, १८–६ टक्के :—बदाम, अक्रोड, चेस्टनट, खोबरें.

भाज्या, ९–५ टक्के :—टमाटे, बीट, वाटाणे, कोबी, कॉलीफ्लॉवर, नोलकोल, लेटचूस, स्पिनॅक, सेलरी, गाजरें, कांदे.

धान्यें, १६–५ टक्के :—मका, गहूं, बार्ली, खपल्या गहूं, तांदूळ, राय, ओट.

मांस-मासे, ९–५ टक्के :—सामन्, डुकर मांस.

पोटॅशिअमचे अन्नपदार्थ

फळें, ८६–३५ टक्के :—ऑलिव्ह, प्लम, ॲप्रिकट, अंजीर, पेअर, चेरी, अननस, लिंबू, मोसंबें, सफरचंद.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेरीफळें, ५७–२१ टक्के :—करंट, गूजबेरी, स्ट्रॉबेरी.

कवचफळें, ५६–२८ टक्के :—चेस्टनट, नारळ, अक्रोड, बदाम.

धान्यें, ३८–१४ टक्के :—राय, गहूं, ओट, मका, बार्ली, खपल्या गहूं.

भाज्या, ६०–१६ टक्के :—बटाटे, काकडी, कोबी, टर्निप, सेलरी, शेंग-भाज्या, वाटाणे, टमाटे, लेटयूस, गाजरें, नोलकोल, मसूर, मुळे, कांदे, ॲस्परॅगस, कॉलीफ्लॉवर, भोपळा, बीट, स्पिनॅक.

दूध, इ. ३१–१३ टक्के :—अंडीं, दूध, चीझ.

मांस-मासे, ४८–२४ टक्के :—कालवे, सामन्.

सोडियमचे (मिठांतील क्षारभाग) अन्नपदार्थ

फळें, २६–७ टक्के :—सफरचंद, संत्रीं, ॲप्रिकट, अननस, पेअर, ऑलिव्ह.

बेरीफळें, २८–९ टक्के :—स्ट्रॉबेरी, गूजबेरी.

धान्यें, ४०–१४ टक्के :—बार्ली, गहूं.

भाज्या ४८–७ टक्के :—बीट, स्पिनॅक, गाजरें, भोपळा, मुळें, ॲस्परॅगस, टमाटे, मसूर, कॉलिफ्लॉवर, टर्निप, लेटयूस, कोबी.

दूध, इ. ३१–८ टक्के :—अंडीं, दूध. चीझ.

मांस–मासे, ३०–८ टक्के :—कालवे, सामन्.

क्लोरीनचे (मिठांतील अम्ल भाग) अन्नपदार्थ

फळें, १० टक्के :—अननस,

कवचफळें, १४ टक्के :—नारळ.

धान्यें, ३०–५ टक्के :—गहूं, ओट

भाज्या, १६–५ टक्के :—सेलरी, बटाटे, कांकडी, मुळे, कोबी, लेटयूस, ॲस्परॅगस, टमाटे, कोबी, स्पिनॅक, बीट, टर्निप, नोलकोल, गाजरें,

दूध, इ. २८–७ टक्के :—अंडें, दूध, चीझ.

मांस–मासे, २१–५ टक्के :—सामन्, कालवे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धातूंच्या (minerals) शरीराच्या रोजच्या (मिलिग्राममध्यें) गरजा

खट १०००, स्फुर १००० ते १३००, सोडिअम ४००० ते ६०००, पोटॅशिअम ३००० ते ४०००, लोह १२, आयोडिन पाव मिलिग्राम, मग्न (magnesium) अडीच मिलिग्राम, पितळ १ ते २ मिलिग्राम.

शरीरांतील धातु (minerals) संग्रह (प्रौढांत) व रोजच्या गरजा मिलिग्राममध्यें

(१ औंस = ३०ग्राम; १ ग्राम = १५ ग्रेन = सव्वा गुंज = १००० मिलिग्राम).

धातु	शरीरांतील एकंदर संग्रह	शरीराची रोजची गरज मिलिग्राम	मुलांस व गर्भवतीस रोजची गरज; मिलिग्राम
खट (कॅल्शम)	१५०० ग्राम	१०००–१५००	२००० ते ३०,०००
स्फुर (फॉस्फरस)	८०० ,,	१०००–१३००	मुलांस १२००
लोह	४–५ ,,	१२–१५	१५; मुलांस १२.
मग्न (मॅग्नीशिअम)	१२ ,,	२·५–१३	
पितळ (कॉपर)	७·५ २५ बालकांत	१–२	
मंज (मॅन्गनीझ)		१५–२१	
जस्त (झिंक)		१५	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खट, स्फुर, मग्न, लोह वगैरे क्षार

खट (कॅल्शम), स्फुर (फॉस्फरस) व मग्न (magnesium) हे पालेभाज्यांतून व धान्यांतून मुख्यतः मिळतात. मांसाहारी प्राण्यांना खट व स्फुर मुख्यतः हाडें खाऊन मिळतात. मांसांतून स्फुर मिळतो. खटाचें हाडांत रूपांतर होण्यासाठीं जीवनसत्त्व ड किंवा नीलातीत किरण (अल्ट्रा-व्हायोलेट) लागतात. तसेंच शरीरांतील परवाटापूगांचे (parathyroid) अंतःस्राव लागतात. खट व स्फुर ह्यांचें प्रमाण अन्नांत २ : १ असें असलें तरच ते पोषणांत कामीं येतात.

खट हा हाडांचा मुख्य भाग होय व तो शालांच्या (cells) क्रियेस नेहमीं लागतो. शरीरांत ह्याची कमतरता असली तरी हा लघ्वीवाटें बाहेर पडतच असतो म्हणून व्याधि जास्त बळावतात. रक्त गोठण्यास, लोहास मदत करण्यास, नसांचे प्रवाह पोंचविण्यास, स्नायूंचें आकुंचन करण्यास व अवयवांची वाढ करण्यास त्याची मदत होते. त्याच्या व स्फुराच्या मदतीनें अन्नाचें पचन होतें व आंतड्यांतील अन्न कुजत नाहीं. आपलेकडील आहारांत खट फार कमी असतो.

ड सत्त्वाच्या न्यूनतेचे सर्व रोग खट–लवणाच्या न्यूनतेचे समजावे व तशीच चिकित्सा करावी.

खटाच्या पोषणासाठीं क, ड, सत्त्वांची फार जरुरी आहे. लहान वयांत खटाची फार जरुरी असते; सव्वाशेर दुधांत रोजच्या पुरतें खट (१ ग्राम) असतें म्हणून येवढें दूध द्यावें.

गर्भारपणांत रोज दीड ग्राम व मुलाला पाजीत असतांना दोन ग्राम खट रोज लागतो. दूध सव्वा शेर, बदाम अर्धा शेर, वाटाणे-वाल एक शेर, अंडीं अडीच शेर, गहूं अडीच शेर येवढ्यांत एक ग्राम खट आढळतें.

स्फुर:—हाहि आहारांत साधारणतः कमीच असतो. हा निदान ८८० मिलिग्राम म्हणजे ४० गुंजा भार लागतो. मुलांना ह्याच्या दीडपट लागतो. हा नेहमीं खट लवणाशीं मिश्रित द्यावा लागतो. सुट्टा बाजारांत मिळत नाहीं. ह्याकरितां दूध व अंडीं हे उत्तम पदार्थ होत. काजूगर, बदाम, हिरव्या भाज्या ह्याहि चांगल्या.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मग्न (magnesium) :—हा हाडांत, स्नायूंत व अवयवांत असतो. मुलांना हा १३ मिलिग्राम म्हणजे अर्धा गुंजभार लागतो. हा दुधांत व अंड्यांत नसतो.

सामुद्र (सोडियम) :—हा मिठांत असतो व त्याची शरीरास फार जरूर आहे. पण तो प्रमाणाबाहेर जाऊं नये.

हर (क्लोरीन) :—हर व सामुद्र ह्यांच्या संयोगानें मीठ होतें. पचनासाठीं ह्याची फार जरुरी असते. घामांतून मीठ फार जातें म्हणून श्रम केल्यावर किंवा ज्या स्थूल माणसांस घाम येतो त्यांत अशक्तता (न्यूरॅस्थेनिआ) फार आढळते. मीठ जास्त खाऊन समतोलता आणावी, एरव्हीं रोज पाऊण औंस मीठ (सैंपाकांतील मिठासुद्धां) पुरे.

योद (आयोडिन) :—हा घाटापूगाच्या (थायरॉइड) अंतःस्रावांतील मुख्य क्षार होय. हा नसल्यास घाटापूगांचे रोग होतात. म्हणून ह्या रोगांत कृत्रिम योद द्यावा. **प्लव** (फ्लूओरिन), गंधक, कोबॉल्ट हेहि महत्त्वाचे आहेत.

मंज (manganese) :—हा वाढीस फार महत्त्वाचा आहे. हा जननेंद्रियांत व गव्हाच्या अंकुरांत आढळतो. ह्यानें मुलांची वाढ चांगली होते.

लोह :—प्रौढाच्या शरीरांत एकंदर लोह ४–५ ग्राम असतो, व तो मुख्यतः रक्तगोलकांत व शालांतील केंद्रांत असतो. आहारांत तो रोज १५ मिलिग्राम अथवा पाऊण गुंजभार लागतो, व येवढा पोषणांत कामीं येण्यासाठीं ह्याच्या दुप्पट-तिप्पट असावा. आंतड्यांतून शोषला गेल्यावर हा यकृत, प्लीहा व हाडांतील मज्जा ह्यांत जातो. औषधरूपानें लोह दिल्यास तो फार थोडा शोषला जातो, पण अन्नपदार्थांतील लोहाच्या शोषणास तो उत्तेजन देतो. हा बाहेरील लोह, रक्त उत्पन्न करणाऱ्या अवयवांस चांगलें उत्तेजन देतो, म्हणूनहि तो **रक्तक्षयांत** उपयोगी पडतो. प्रौढाच्या समतोल आहारांत १५-२० मिलिग्राम लोह असतोच.

भाज्यांत व फळांत लोह बराच असतो; धान्यावरील कोंड्यांत व कडधान्यांच्या टरफलांत लोह बराच असतो; म्हणून आहारांत ह्यांचा उपयोग करावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १४ वा

अंतःस्रावी पूगांचे रोग व मांसल आहार

शरीरांत तीन प्रकारचे पूग असतात. :—१. बहिस्रावी :— मूत्रपिंड, लाळेचे पिंड, अश्रुपिंड.

२. बहिःस्रावी व अंतःस्रावी :—स्वादुपिंड (pancreas), यकृत. अंडाशय (ovary) व मुष्क (testes).

३. अंतःस्रावी :—अधोरुह (पिट्युइटरी), घाटापूग (थायरॉईड), अधिवृक्क (ॲडरीनल); परघाटापूग (para-thyroid)

ह्या पूगांचीं कार्यें व शरीरपोषण ह्यांचे संबंध निकट आहेत.

आहारांतील जीवनसत्त्वांवर व लवणांवर अंशतः अवलंबून असलेले पूग, घाटापूग, अंडाशय, मुष्क हे तीन होत.

स्वादुपिंडाच्या विकृतीनें **मधुमेह** होतो; यकृताच्या विकृतीनें स्प्रू, रक्तक्षय (anaemia) व कावीळ होतात; अधोरुहाच्या विकृतीनें शरीराचीं हाडें वाढत जातात (acromegaly); ॲडरीनलच्या विकृतीनें ॲडीसनचा रोग होतो; घाटापूगाच्या विकृतीनें क्रेटिनिझम, मिक्सीडीमा व गॉयटर, अंडाशय व मुष्क ह्यांच्या विकृतीनें वांझपणा (sterility) येतो.

ह्या विकृतींत मांसाहारीयांनीं जनावरांतील ते ते अवयव खाल्ले म्हणजे विकार बहुतेक खात्रीनें बरा होतो. शाकाहारीयांनींहि हे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरीत्या औषधरूपानें घ्यावे.

१. स्वादुपिंडांत विकृति झाल्यास मधुमेह (प्रकार १) रोग होतो. हा भाग ११ मध्यें सांगितला आहे. आहारजन्य मधुमेह (Glycosuria) साधारणतः आहारानेंच बरा होतो. ह्या मधुमेहांत स्वादुपिंडांचा अर्क इन्शुलिन फार उपयोगीं पडतो. प्रकार २, जलमेह होय.

२. **यकृताचे अंतःस्राव** कमी पडल्यास रक्तक्षय व स्प्रू होतात :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्ताचे रोग

रक्तांत पुढील घटक असतात :—तांबडे गोलक, पांढरे गोलक व रक्तद्रव. तांबडया गोलकांत अनेक वेळां विकृति उत्पन्न होतात. पांढरे गोलक व रक्तद्रव ह्यांच्या विकृति त्या मानानें थोडया असतात.

रक्तोत्पत्तीचे रोग :—रक्ताच्या उत्पादनासाठीं शरीरांत विपुल सांठा निसर्ग तयार करून ठेवतो व कांहीं कारणानें रक्त कमी झाल्यास ह्या सांठयांतून लवकर नवी रचना होते. हा सांठा यकृतांत असतो म्हणून यकृत हा रक्त तयार करण्यास अत्यंत महत्त्वाचा अवयव होय. म्हणून रक्त-क्षयांत यकृत किंवा त्याचे रस्से देण्यापासून फायदा ह्याचमुळें वाटतो. मूत्रपिंड किंवा त्याचे रस्से खावयास देण्यापासून असाच फायदा होतो. कच्चें किंवा शिजविलेलें यकृत द्यावें. गाईबैलांचे, कोंबडयांचें, डुकराचे यकृत-मूत्रपिंड चांगले. मच्छीचें यकृत रक्तक्षयांत निरुपयोगी होय. त्यांत अ, ड जीवन-सत्त्वें फार असतात. बाहेरील स्नायु व आंतील हृदयादि मांसल अवयव ह्यांचा मांसल भाग चांगला उपयोगीं पडतो. मेंदु व स्वादुपिंड ह्यांत येवढी रक्तोत्पादनशक्ति नसते.

हिरव्या पालेभाज्यांत महत्त्वाचे अन्नघटक असतात खरे, पण त्यांचा रक्तगोलक उत्पन्न करण्यांत फार थोडा उपयोग होतो. पानांतील हिरवा रंग रक्तरंग उत्पन्न करण्यास चांगला ह्या विधानांत तथ्य नाहीं. पीच, ॲप्रिकट, प्रून, आंबा, पेरू व इतर फळें हीं रक्तोत्पादनास मांसाइतकींच चांगलीं. सुकीं फळें—अंजीर, जरदाळू वगैरेहि बरीं समजावीं; द्राक्षें, मनुका, सफरचंद हीं कमी दर्जाचीं फळें होत.

दूध व त्याचे पदार्थ आणि धान्यें ह्यांत रक्तोत्पादनशक्ति मुळींच नसते. जीवनसत्त्वें व क्षार—विशेषतः **क** सत्त्व व लोह—हीं रक्तोत्पादनास आवश्यक आहेत. खट (कॅल्शम) व ताम्र हींहि लागतात. यकृत व मूत्रपिंड ह्यांच्या अर्कांबरोबर **लोह** दिल्यास अत्यंत फायदा होतो. परंतु पोटांत जंतुदोष असला किंवा क्षारीय (alkaline) विक्रिया असली तर लोहाचा उपयोग कमी होतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्तक्षय (anaemia) :--रक्तगोलकांचा आकार किंवा संख्या कमी झाल्यास किंवा त्यांतील रक्तरंग कमी झाल्यास किंवा रक्तस्राव फार होऊन एकंदर रक्तच कमी झाल्यास रक्तक्षयविकृति होते. स्ट्रेप्टो-कॉकस्सारखे तीव्र जंतुदोष, विषम, कावीळ, कर्कव्रण, क्षय असे रोग झाल्यासहि रक्तक्षय होतो. आहार सदोष, असमतोल किंवा कमी झाल्यासहि हा मुख्यतः होतो. रक्ताची उत्पत्ति करणाऱ्या अवयवांत रोग झाल्यास व उत्पत्ति कमी झाल्यास रक्ताच्या उत्पत्तीचे रोग हे फार महत्त्वाचे होत व त्याच्या खालोखाल ज्या अवयवांत रक्ताची उत्पत्ति होते त्यांच्या पोषणाच्या विकृति होत.

क्लोरोसिस (रक्तक्षय) :--ह्या रोगांत शरीरांतील स्नायु व मेद ह्यांत फेरबदल होत नाहींत. कांही रोगी कृश तर कांहीं दिसायला स्थूल अस-तात. कृशांत, कृशपणाची आवड असणारे, जठराचे रोगी, कुपोषणी आढ-ळतात; कांहींना चरितार्थासाठीं अत्यंत श्रम करावे लागतात म्हणून ते कृश असतात. स्थूल माणसें दूध अथवा पेयें फार घेणारीं असतात.

रक्तांत तांबडा रंगच कमी असल्यानें श्रम करवत नाहींत व लवकर दम लागतो. अशा रोग्यांना लोह, वरचेवर योग्य आहार व विश्रांति हीं पाहिजेत. तीन तीन तासांनीं खावें व जेवण पचेल येवढेंच थोडें असावें. लोणचीं, तेलकट, तळकट, चिवडा, गोड पदार्थ, ह्यांवर वांछा फार जाते, पण त्यांना नेहमींचें जेवण नको असतें. ह्याला आळा घालावा.

आहारांत प्रथिनें जास्त घ्यावीं. हींच शरीराच्या कामास लवकर येतात. मिष्टान्नें यकृतांत जाऊन मग तीं कामीं येतात. मेद पचायला वेळ लागतो. मांस, अंडीं चांगलीं. हीं न्याहारीसच घ्यावीं. दूध फार घेऊं नये. त्यांत क्रीम घालून कृश माणसांनीं घ्यावें. ताजीं फळें व भाज्या फारच उत्तम. हीं पचलीं नाहींत तर चांगलीं शिजवून घ्यावीं. निदान डबाबंद तरी घ्यावीं.

मद्य देऊं नयें. फार अशक्तता असेल तर थोडें द्यावें. रोग्यानें निजून विश्रांति घ्यावी व बिछान्याजवळच आहार–निदान सकाळचा–घ्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रात्रीं जेवण साधें असावें; रस्सा, अंडें, थोडें मांस, मासे, भात, भाज्या, फळें असें घ्यावें.

आहारांत प्रथिनें १०० ग्राम असावींत. मलावरोधावर योग्य आहारोपचार करावे.

सौम्य रक्तक्षय :—१. रक्तक्षयाचें कारण समजलें म्हणजे इतर रोगांचा ह्याच्याशीं कसा संबंध येतो हें समजतें. रक्तगोलक उत्पन्न करणारें तत्त्व आंतड्याच्या व जठराच्या त्वचेंत उत्पन्न होतें व तेथें जर कांहीं कारण—जुलाब, क्षय, कर्कव्रणासारखे इतर आंतड्याचे व जठराचे रोग उत्पन्न झाले तर हें तत्त्व उत्पन्न होत नाहीं, रक्ताचा नाश होतच राहतो व नवीन रक्त उत्पन्न होत नाहीं. **लोह** किंवा **क** सत्त्व कमी झाल्यासहि असाच प्रकार होतो. ह्यांतहि वरील चिकित्सा करावी.

२. कांहीं रक्तक्षय फक्त **लोहच कमी झाला तर होतात**. हा गर्भारपणांत व लहान मुलांत फार आढळतो. आहार समतोल व थोडा जास्तच द्यावा व ह्यांत यकृत-मूत्रपिंड असावेत. मिनोचा आहार (पान १९० पाहा) द्यावा.

शुभ्र रक्त गोलकांच्या रोगांत समतोल साधा आहार असावा. जीवनसत्त्वें व धातू (minerals) बऱ्याच द्याव्या.

तीव्र व कष्टसाध्य रक्तक्षय **इ जीवनसत्त्वाच्या** न्यूनतेनें होत असावा असाहि समज आहे. हें सत्त्व यकृतांत फार असल्यानें यकृत द्यावें असें कांहीं म्हणतात व त्याचा उपयोग फार होतो. कांहींच्या मतें **इ** शिवाय इतरहि जीवनसत्त्वें कमी होतात, तेव्हां तीं सर्व द्यावीं; असें केल्यानें व बऱ्याच उष्मैकांचा (३०००–३५००) आहार दिल्यास रक्तक्षय जातो. ह्यांत १२५–१५० ग्राम प्रथिनें असावींत. तें सहा वेळां थोडेंथोडें द्यावें; यकृताचे पदार्थ दिवसांतून एकदां तीन औंसपर्यंत द्यावे. ते तळूं नयेत. ह्या रोगांत हायड्रोक्लोरिक अम्ल जठर-रसांत कमी असतें म्हणून तेंहि बऱ्याच प्रमाणांत द्यावें. इतर रक्तक्षयांतहि हा आहारोपचार उत्तम आहे.

कष्टसाध्य रक्तक्षय (pernicious aneamia) :—ह्यांत रक्तगोलक व रक्तरंग कमी होतात. हा कधीं आनुवंशिकहि असतो. कधीं झाल्यावर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपोआप सुधारतो व पुन्हां प्रकृति ढांसळते. ह्यांत जठर व आंतडीं ह्यांच्या स्रावांचाहि संबंध् येतो. जठरांतील एक स्राव व अन्नांतील कांहीं घटक यांच्या संयोगानें रक्तगोलकांना पूर्णता येते. हा घटक मांस, अंडीं, दूध, तांदुळाचा कोंडा, यीस्ट, गव्हाचे अंकुर (जीवनसत्त्व ई) ह्यांत असतो.

थकवा, पचनाचे विकार, जुलाब, कधीं तोंड कडवट होणें, हातापायांस मुंग्या येणें व जळजळ, डोळ्यांची जळजळ, फिक्केपणा, हातपाय गार वाटणें, लघ्वीचे विकार, तोल जाणें, दम लागणें, सूज हीं लक्षणें होतात. " निदान " लवकर करवावें व रक्त तपासून रोगाची निश्चिती करावी. जठररसांत हायड्रोक्लोरिक अम्ल नसल्यास किंवा कमी असल्यास ह्या रोगाचा संशय घ्यावा. स्प्रू, पेलाग्रा वगैरेंतील अन्नपदार्थांच्या न्यूनतेंतील रक्तक्षय जवळ जवळ असेच दिसतात.

आहार भरपूर समतोल असावा व त्यांत यकृत बरेंच असावें. सुरुवातीस प्रथिनें, जीवनसत्त्वें व धातु (minerals) हे वाजवीपेक्षां जास्त असावे व नंतर ते प्रमाणशीर करावे. आहारांत मेद कमी करावे म्हणजे यकृत खाण्यास रोग्यास सोपें जातें. पालेभाज्या व फळें ह्यांतून जीवनसत्त्वें व धातु मुबलक मिळतात. खायला पुष्कळ वेळां थोडथोडें द्यावें. जुलाब होत असल्यास भाज्या थोड्या द्याव्या. मिनोच्या (Minot) आहारांत ११५ ग्राम प्रथिनें, ६५ ग्राम मेद व २५० ग्राम कर्बोदकें, एकूण २०५० उष्मैकं असतात.

हल्लीं यकृताचे उत्तम अर्क मिळत आहेत. हे जर दिले तर आहार कमी, पण समतोल ठेवावा. ह्या अर्कांत जठराच्या त्वचेचा अर्कहि मिसळतात. हे पोटांतून, तसेंच इंजेक्शननें देतात. हे हल्लीं फार थोडें देतात; जास्त द्यावे. १५० ते ४०० यू. एस. पी. यूनिट एकदम ढुंगणाच्या स्नायूंत दिले तर त्याचा परिणाम कांहीं महिने टिकतो. इतके मोठे जरी नाहीं, तरी निम्यानें तरी शुद्ध अर्क द्यावे व नंतर तोंडानें ते देऊन हा परिणाम चालू ठेवावा. अर्क फार शुद्ध केले तर त्यांतील इतर कांहीं उपयुक्त भाग जातात म्हणून ते अवश्य ठेवावे. नसाव्यूहावर जर परिणाम झाला असेल तरच खूप मोठे डोझ द्यावे; असे दिल्यानें सर्व व्याधि आठदहा दिवसांत बरी होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिनोचा (Minot) आहार:— ह्यांत प्रथिनें ११५ ग्राम, मेद ६५ ग्राम व कर्बोदकें २५० ग्राम = उष्मैकं २०५० येवढें देतात.

सकाळीं:— यकृत अथवा मूत्रपिंड निखाऱ्यावर परतून १०० ग्राम, ओटमील १८ ग्राम, दूध दीड औंस, साखर पाव औंस, टोस्ट एक औंस, लोणी एक चहाचा चमचा, फळें, स्ट्रॉबेरी, मोसंबें, पीच अदमास ४-६ औंस.

दुपारीं:— बीफ ४ औंस, भाज्या अनेक तऱ्हेच्या व अनेक प्रकारच्या आठ औंस, भाजलेले बटाटे चार औंस, रोटी अडीच औंस, अननसाचें सॅलड सात औंस, भात–दूध–बेदाणा–जिलॅटिनचें पुडिंग ९ औंस.

रात्रीं:—यकृत, दूध, पीठ, लोणी यांचा रस्सा १२ औंस, बकऱ्याचें भाजलेलें मांस २ औंस, मॅकॅरोनी ५ औंस, भाज्या ८ औंस. बिस्किट १ औंस. फळें वरप्रमाणें पांच ते सात औंस.

वरील वजनें शिजलेल्या अन्नप्रकारांचीं आहेत.

स्प्रू :—ह्या रोगांत तोंड फार येतें, हगवण व अपचन फार असतात, रक्तक्षय होतो व मनुष्य कृश होत जातो. हा रोग मांसल प्रथिनांच्या अभावामुळें होतो. म्हणून मांसल आहार घ्यावा व यकृतांतील अंतःस्रावांच्या अभावामुळेंहि (extrinsic factor) होतो म्हणून आहारांत कर्बोदकें व मेद मुद्दाम कमी करावे; खट व लोह यांचीं लवणें द्यावीं.

यकृताचा अर्क (लिव्हर एक्स्ट्रॅक्ट) दिल्यानें कमी असलेला घटक मिळतो; जठरांत जठराम्ल कमी होतें. त्याकरितां कृत्रिम पेप्सीन व सौम्य हायड्रोक्लोरिक अम्ल द्यावें.

आहारांत कच्च्या मांसाचा रस, मांसाची बारीक चटणी व दूध हीं द्यावीं. टमाटेहि चांगले. सर्व प्रकारचें मांस (मेदरहित) चरबी काढून द्यावें. मासे, डुकर–मांस, कोंबडीं, झिंगे (लॉबस्टर), दूध, ताक, कॉटेज चीज (ह्यांत लोण्याचा भाग नसतो), अंडीं हीं द्यावीं.

इतर सर्व मेदस पदार्थ–लोणी, क्रीम, तेलें, तळलेले व तेलकट पदार्थ व फळें, दाणे, तसेंच बटाटे, वाल, पावटे, पीठ, रोटी, तांदूळ, गहूं इ., केक, साखर असे पिठूळ व गोड पदार्थ टाळावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चांगल्या आहारानें रोग बरा होण्यास पुष्कळ मदत होते. पण त्यास लिव्हरचीं इंजेक्शनें पाहिजेतच. तसेंच खट लवणांचीं इंजेक्शनें द्यावीं. विश्रांति द्यावी व वेळ पडल्यास रक्तदान (transfusion) करावें. हल्लीं रक्तांतील द्रव (प्लास्मा) सहज देतां येतो.

---

३ घाटापूगाचे रोग

घाटापूगाच्या क्रियातिरेकांत (hyperthyroidism) जीवनसत्त्व **अ** शरीरांत कमी होतें व योद (iodine) पोटांत दिला कीं, हें मूलतत्त्व (element) पुन्हां सांठलें जातें; तसेंच घाटापूग काढून टाकला तरीहि **अ** सत्त्व कमी होतें. थायरॉक्सीन दिल्यास वजन कमी होतें, पण त्याबरोबर अ सत्त्व दिलें कीं अशक्तता येत नाहीं; तसेंच जीवनसत्त्व **ब** दिलें तरी वरील रोगाची तीव्रता कमी होते. आहारांत न्यूनता असली कीं घाटापूग वाढतो.

अ. घाटापूगाचे रोग (गॉयटर) आपलेकडे स्त्रियांत बराच आढळतो. त्याचें कारण असमतोल व कमी आहार होय. मुलगी वयांत येण्याचे वेळेस, गर्भारपणांत व ४५ व्या वर्षी मासिक जाण्याच्या कालांत तसेंच गर्भावस्थेंत हा फार आढळतो. ज्या प्रांतांत अन्नपदार्थांत व पाण्यांत योद कमी असतो तेथेंहि हा रोग आढळतो. योदाच्या कमतरतेमुळें होणारा गॉयटर रोग, योद दिल्यानें कमी होतो व मुद्दाम योद देतच राहिलें तर दुसऱ्या तऱ्हेचा गॉयटर रोग (ex-ophthalmic) होतो म्हणून काळजी घ्यावी.

आ. ह्या **दुसऱ्या गॉयटर** रोगांत आवश्यक घडामोड फार वाढते. मनुष्य कृश होतो, डोळे बटबटीत होतात, हातपाय थरथरतात, हृदयक्रिया फार वाढते. ह्यांत घडामोड फार असते म्हणून आहार वाढविलाच पाहिजे व **अ, ब, क** सत्त्वें फार द्यावीं. ग्रथिनें, विशेषतः मांस बरेंच द्यावें. खावयास वरचेवर द्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४ अधिवृक्काची विकृति

ॲडीसनचा रोग :--अधिवृक्काच्या ह्या रोगांत जठराचा अम्लरस कमी होतो. म्हणून तो जास्त द्यावा म्हणजे जुलाब होत नाहींत. आहार साधा असावा. दूध, धान्यें, क्रीम, मऊ अंडीं, बटाटे, लोणी, कोवळें मांस, साबूदाणा, साधीं फळें हीं द्यावीं. क सत्त्व ३००-४०० मि. ग्राम द्यावें. मीठ फार खाल्ल्यानें अधिवृक्काच्या अंतःस्रावाची उणीव भरून निघते. रोज दोन-तीन चहाचे चमचे मीठ खावें. ओकाऱ्या व जुलाब फार होत असल्यास अन्न एकदोन दिवस बंद ठेवावें.

अधिवृक्कांत (ॲड्रिनल) क सत्त्व फार असतें. ह्या पूगाच्या रोगांत (Addison's disease) क सत्त्व फार परिमाणांत दिल्यास फायदा वाटतो.

अधिवृक्कांत (adrenal gland) दोन भाग असतात :--मधला गाभा व बाहेरचें कवच. कवचांत क सत्त्व अत्यंत असतें व कांहीं प्राण्यांत तें तेथें तयार होतेंहि; क सत्त्वामुळें सोडियम व पोटॅशिअम ह्या धातूंची (minerals) शरीरांत समता राहते व ह्यांत बिघाड झाला तर सोडियम मूत्रांतून जातें, शरीरांत पोटॅशियम फार सांचतो व अपाय होतात. म्हणून ज्या अन्नपदार्थांत पोटॅशियम निसर्गतः कमी असतो असे पदार्थ देण्याचा पूर्वी प्रघात असे; सोडियम कमी म्हणून मुद्दाम चहाचा अर्धा चमचा ते दीड चमचापर्यंत खायचें मीठ रोज जास्त देत. आहारोपचाराच्या दृष्टीनें ह्या रोगाची चिकित्सा थेट मधुमेहाच्या धर्तीवर करीत असत. इन्शुलीनचा शोध लागण्यापूर्वी मधुमेहाच्या आहारांतील पिष्टें व साखर काढून टाकण्यासाठीं दोन-दोनदां अन्न शिजवून पाणी टाकून देत असत; आतां इन्शुलीन देतात. तसेंच अधिवृक्काच्या कवचाचे रस मिळूं लागण्यापूर्वी अन्न शिजवून त्यांतील पोटॅशियम काढून टाकीत असत; आतां कवचाचे रस व मीठ देतात.

आंतील गाभ्याच्या रसाच्या न्यूनतेमुळें रक्तदाब कमी होतो, रक्तशर्करा कमी होते व घडामोडहि कमी होते.

पोटॅशियम जास्त असलेले अन्नपदार्थ :--आंकडे दरहजार भागांत किती पोटॅशियम असतो त्याचे आहेत. मांस रस्से ४१, पावटे १७, गव्हाचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोंडा १२. प्रून १०, बटाटे ९, बेदाणा ८, नारळ ६, कवचफळे ६, स्पिनॅक, खजूर, धान्यें ५ केळीं, ओट, कच्चें मांस, बीट ४, तांदुळ, मासे, भोपळा गाजरें, कोबी, वाटाणे, अननस, टमाटे, ३; गूळ, कॉलिफ्लॉवर, वांगें, मुळे, पीच, मका, गहूं, द्राक्षें २, कांदे, मोसंबीं, ताक, दूध, अंडीं, पेअर, क्रीम १-२.

---

५. अधोरुहाच्या विकृति.

ह्यांत शरीराचा सांपळा अत्यंत वाढत (acromagaly) जातो व मनुष्य राक्षसासारखा भेसूर दिसतो. पण रोग्यास शरीराच्या उंचीच्या व वजनाच्या मानानें अशक्तता फार वाटते, तो लवकर थकतो व कोणत्या तरी कारणानें अल्पायुषी होतो.

अशाच विकृतीचे (ॲक्रोमेगॅली) दोन प्रकार " स्थूलतेंत " (भा. ११) वर्णिले आहेत.

ह्या विकृतीमुळें मधुमेह प्रकार २, (diabetes insipidus) म्हणजे जलमेह विकार होतो. ह्यांत मूत्र अगदीं पाण्यासारखें पण अतोनात जातें. त्यांत साखर नसते, तहान अतिशय लागते, मनुष्य थकत जातो व तहानेनें बेचैन होतो. निद्रा घेणेंहि शक्य नसतें, पोषण कमी होतें व तो अल्पायुषी होतो. ह्या रोगावर कांहींच इलाज चालत नाहींत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १५ वा

ज्वर व आहारविज्ञान

पाश्चात्य वैद्यकाच्या इतिहासांत अनेक शतकेंपर्यंत अनुभवांचें साम्राज्य (empiricism) होतें. १९व्या शतकापासून प्रयोगसिद्ध उपचारांचें (rational therapeutics) साम्राज्य सुरू झालें. प्रयोगांच्या कसोटीस उतरलेले कांहीं थोडे अनुभव तेवढेच आतां शिल्लक राहिले आहेत. फेंफऱ्यांतील मेदप्रधान आहारोपचार हा त्यांपैकींच एक अनुभवसिद्ध व प्रयोगसिद्ध आहार होय.

प्राणिवर्ग उत्पन्न झाल्यापासून त्याच्यामागें ज्वराची उपाधि लागते व त्यास मनुष्यप्राणि अपवाद नाहीं. पशु-पक्षी ज्वराच्या लाचार स्थितींत बिळांत, गुहेंत, घरट्यांत आत्मसंरक्षणासाठीं लपून राहतात व त्यांना आयतेंच लंघन घडतें. त्यांना भक्ष्य मिळविण्याचें सामर्थ्य व **इच्छा नसतात;** कारण, बाहेर आलें तर अशा अबल स्थितींत बलवान् प्राण्यांच्या आहारीं पडण्याचा संभव फार. म्हणून "ज्वरांत लंघन करणें ही नैसर्गिक प्रवृत्ति होय व ती मनुष्येतर प्राण्यांपासून शिकावी" ह्या विधानांत कांहींच तथ्य नाहीं. ज्वर थोडा असेल तर प्राणी लवकर बाहेर येऊन अन्न मिळवूं शकतो; पण ज्वर लांबला तर जीवन अनिश्चित होतें; गुहेंत तरी त्यास स्वस्थ कोण बसूं देतो? आजारी सिंहादिकांसहि यःकश्चित् उंदरांच्या, किडे-मुंग्यांच्या भक्ष्यस्थानीं पडण्याची पाळी येते व थोड्याच काळांत त्या जागेवर त्यांचा शुष्क अस्थिपंजर राहतो. **लंघनचिकित्सेचा उगम ह्या दृश्य शत्रूंपासून आत्मसंरक्षणांत आहे, अदृश्य ज्वरापासून सुटका होण्यासाठीं नव्हे.**

ज्वरावरील विविध उपचारपद्धतींचा जन्म त्यानंतरचा होय. मंत्रतंत्र करणारे, पिशाच्चबाधा घालविणारे, औषधीउपचार करणारे, प्रार्थना करणारे, दैववादी (spiritualist), आहारोपचारी असे अनेक वैद्य नंतर निर्माण झाले. आयुर्वेदांतील सर्प, पाली, घुबडें, त्यांच्या विष्ठा वगैरे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणिज औषधांची उत्पत्ति ह्या भूतांखेतांवरील विश्वासांतूनच होय व अशीं औषधें सर्व जगभर अनादि कालीं उपयोगांत आणीत असत. **हीच आहारोपचाराची उपपत्ति होय.**

पाश्चात्य देशांत "ज्वराला लंघन करून मारावें" अशी समजूत हिपोक्रेटिसच्याहि पूर्वीच्या कालापासून दोनतीन हजार वर्षें चालत आली होती. डॉ. ग्रेव्ह्जनें १९ व्या शतकाच्या आरंभास त्याविरुद्ध बंड पुकारलें, "लंघनानें ज्वरच मरतो असें नसून रोगीहि मृत्युपंथास लागतो." अशा प्रचारास त्यानें सुरुवात केली व ज्वराच्या रोग्यांना आधीं दूध व नंतर भरपूर आहार देण्यास सुरुवात केली.

डॉ. ग्रेव्ह्जच्या विचारसरणींत सत्य आहे, हें हल्लीं आहारशास्त्रज्ञांना पटूं लागलें आहे. ज्वर आला असतां शरीरांत घडण थोडी होते आणि झीज व मोडतोड वाढते. म्हणून शरीरांतील उपयुक्त जालकांचा (टिश्यूज) बराच नाश होतो आणि मोडींतील टाकाऊ पदार्थ जास्त सांचतात. ज्वरांत शरीरांत असलेले जळाऊ पदार्थ जोरानें जळत असतात म्हणून ज्वरीस खावयास देणें म्हणजे "वरील जळणास उत्तेजन देणें, आगींत तेल ओतणें व ती भडकविणें ह्यासारखेंच आहे" असा अज्ञ जनांचा ग्रह होणें साहजिकच आहे.

ज्वरांत शरीरांतील घडामोडी वाढतात व त्याबरोबरच पचन व शोषण मंदावतात. विकृतिविज्ञानांत (पॅथॉलजी) हा एक विरोधाभास (paradox) आहे. ह्याच कालांत शरीराच्या पोषणगरजा अत्यंत वाढतात व अन्न तर घेववत नाहीं. ज्वरांत तहान लागते व वाढते, हा एक ज्वरविषें बाहेर काढण्यास उत्तम मार्ग होय; त्या बरोबरच पचनशक्ति व भूक हीं वाढलीं असतीं तर, ज्वर हटण्यास फार मदत झाली असती. नेहमींचीं अन्नें नकोशीं होतात व आग्रहानें दिलींच तर मळमळ, ओकाऱ्या, जुलाब, अन्नाचा वीट हीं उत्पन्न होतात!

म्हणून आरोग्यावस्थेंत भूक हें जरी सूचक लक्षण होय, तरी रोगीस्थितींत भूक नसणें हें सूचक लक्षण समजूं नये व अन्न बंद करूं नये. **ज्वरांतील आहारविज्ञानाचा मुख्य उद्देश ह्या विरोधाभासी परिस्थितींत अन्न कोणतें, कसें व किती द्यावें हें निश्चयानें सांगणें होय.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोणतेंहि कार्य करावयाचें झाल्यास शक्ति खर्च केली पाहिजे, शक्ति उत्पन्न होण्यास उष्णता लागते व ती उत्पन्न करण्यास कांहीं तरी पदार्थ जळला पाहिजे, हे पदार्थ-विज्ञानशास्त्राचे (फिजिक्स) नियम सृष्टींत सर्व ठिकाणीं आढळतात. वाफेच्या इंजिनांत हीं रूपांतरें आपणांस पाहावयास सांपडतात. **शरीर हें सतत चालू असणारें** इंजिन आहे. त्यांत अन्नपचन, मलविसर्जन, हृदय, श्वसन, नसाव्यूह ह्यांच्या आपोआप होणाऱ्या क्रिया व बुद्धया केलेल्या शरीराच्या हालचाली इत्यादि आवश्यक कार्यें करण्यास कांहीं तरी शक्ति खर्च होते व त्याकरितां कांहीं तरी पदार्थ शरीरांत जळला पाहिजे. पचविलेलें अन्न शरीरांत शोषलें गेलें म्हणजे त्यापैकीं कांहीं भाग १.– झालेली झीज भरून काढण्यास, व वाकीचे भाग २.– अवयवांची वाढ करण्यास, ३.– जरुरी पुरती उष्णता उत्पन्न करण्यास व ४.– उष्णतेपासून शक्ति उत्पन्न करण्यास उपयोगास येतात. उष्णता उत्पन्न करण्याकरितां अन्न जळतें व त्याचें अगदीं सामान्य पदार्थांत,–पाणी आणि श्वसनांतून बाहेर पडणारा कार्बन डायॉक्साईड वायु ह्यांत–रूपांतर होतें. बाहेर पदार्थ जळतो त्यांत प्रकाश उत्पन्न होतो तो आपणांस दिसतो. शरीरांतील अन्नजळण अदृश्य असतें व त्यांत प्रकाश उत्पन्न होत नाहीं येवढाच फरक; पण तें जळलें पाहिजे येवढें खास. प्राण्यांतहि जळण्याची क्रिया सतत चालू असते मग तो प्राणी सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून (मायक्रॉस्कोप) दिसणारा असो, अगर मोठा हत्ती येवढा असो; बेडूक, साप यांसारखा शीतरक्ती (कोल्ड-ब्लडेड) असो अथवा उंदीर, जनावर, माणूस असा उष्णरक्ती (हॉट ब्लडेड) असो. ह्या उष्णरक्तीयांत तपमान (टेंपरेचर) विशिष्ट जातींत निरनिराळें, पण नेहमीं स्थिर असतें. शीतरक्तीयांत बाहेरील जें हवामान तें त्यांचें तपमान व फार थंडी पडली, म्हणजे शरीराच्या सर्व क्रिया थांबतात, प्राणी अन्न घेत नाहीं व झोंपीं जातो (हायबरनेट); फक्त त्याच्या हृदयांत थोडी धुगधुगी राहते. फळें बर्फांत पुरून ठेवलीं किंवा हल्लींच्या रेफ्रिजरेटर पेटचांत ठेवलीं तर तीं जशी ताज्या फळांप्रमाणें राहतात, तद्वतच ह्या शीतरक्तीयांचें आहे. उष्ण-रक्तीयांत अगदीं गर्भावस्थेपासून मरेपर्यंत जळण्याची क्रिया चालू असते. ह्याच अदृश्य जळणामुळें मनुष्यप्राण्याचें तपमान ९८½ डिग्री (फॅरनहीट) राहतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्वर आला असतां शरीरांत उष्णता वाढते. ह्या उष्णतेसाठीं कांहीं तरी पदार्थ जळला पाहिजे. साधारणत: शोषलेलें अन्न जळतें; तें नसलें तर ह्या अन्नाचा सांठा जिथे-जिथे शरीरांत असेल तेथें तो जळतो; तो जळल्यावर मांसल भाग, हृदय-यकृतादि भाग हे जळावयास लागतात. असा सांठा शरीरांत तीन प्रकारचा असतो :—१. ग्लूकोझ साखर, ह्या साखरेपासून रूपांतर झालेला पिठूळ पदार्थ २. ग्लायकोजेन व ३ चरबी. साखर व ग्लायकोजेन हीं फार तर एक पौंडपर्यंत शरीरांत राहूं शकतात. जास्त झाल्यास त्यांचीहि चरबी बनते. ह्या चरबीच्या सांठ्याला मर्यादा नाहीं व तो किती असावा हें सहज ओळखतां येतें. त्या माणसाच्या वय व उंची यांस अनुसरून जें वजन तें हल्लींच्या वजनांतून कमी केलें कीं, राहिलेली ही चरबी होय. हें दुसरें वजन त्या माणसाचा आहार, व्यायाम, उद्योग इत्यादींचा विचार करून ठरवावें.

ज्वर येणें हा शरीराचा प्रतिकारक इलाज आहे. जर जंतूंचा उपद्रव होत असला तर त्या जंतूंस शरीरांत राहणें ज्वरामुळें असह्य होतें व प्रतिकारक द्रव्यें तयार होतात. आजार असतांना ज्वर न येणें हें जसें घातुक, तसेंच शरीरांत ज्वर कह्यांत न ठेवतां येणें व तो १०४ डिग्रींच्यावर जाणें घातुक होय. " ज्वर " हा उपयुक्त आहे म्हणून तो घालविण्याकरितां घामाचीं औषधें देणें किंवा ही उष्णता वाढूं नये म्हणून जळणच काढून घेणें म्हणजे अन्न न देणें हें तितकेंच घातुक होय. ज्वर आलेल्या माणसाच्या गरजा निरोगी माणसांप्रमाणेंच असतात व त्याला अन्नांतील सर्व घटक लागतात. ह्या नवीन परिस्थितीला साजेल अशी आहार-रचना व खाण्याचे प्रकार केले म्हणजे कार्यभाग उत्तम रीतीनें साधतां येईल.

ज्वराचें कारण कांहींहि असलें तरी ज्वर भासण्याचें कारण शरीरांत उष्णता जास्त वाढते व उष्णता बाहेर पडण्याचीं साधनें अपुरीं पडतात हें होय. आपण व्यायाम घेतला म्हणजे उष्णता वाढते, तशीच उष्णता ज्वरांत उत्पन्न होते. ती लौकर बाहेर फांकत नाहीं म्हणून ज्वर भासतो. उष्णता उत्पन्न करणारें मेंदूंत एक केंद्र (हायपो-थॅलामस) असतें व त्याच्या चलनेनें शरीरांत उष्णतानियंत्रण होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीरांतील रासायनिक क्रिया वाढतात, रक्ताभिसरण आंत वाढतें व बाहेर त्वचेंत कमी होतें, म्हणून उष्णता बाहेर पडत नाहीं. हल्लीं विजेच्या गरम करणाऱ्या पिशव्या अथवा स्टोव्ह मिळतात व बटन दाबलें कीं पिशव्या तापायला लागतात; त्याचप्रमाणें ही शरीरांतील उष्णता उत्पन्न करण्याची क्रिया आहे. केंद्रांत फरक झाला कीं उष्णता वाढते.

शरीरांतील शालांतून जंतूंची वाढ होत असल्यामुळें ज्वरांत मोड मुख्यत: प्रथिनपदार्थांत, शालांतील द्रवांत (प्रोटोप्लाझम) होते. ह्या द्रव्याचा नाश होतो व कार्यशक्ति क्षीण होते. योग्य प्रमाणांत आहार जर वाढवीत गेलें व मूत्रांतून जाणाऱ्या व आहारांतून येणाऱ्या प्रथिनपदार्थांत नत्रसमता (nitrogen balance) आणली तर क्षीणता येण्याचें कारण राहात नाहीं. ज्वरांत शरीरांतील चरबी व कर्बोदकें (कार्बोहैड्रेट) म्हणजें पिठूळ व साखर पदार्थ हेंहि सर्व प्रथम जळतात. नवज्वर, विषमज्वर, हिंव-ताप, क्षय इत्यादींत मोड व झीज फार वाढतात.

आहाराचें मापन त्याच्या जळणापासून उत्पन्न होणाऱ्या उष्णतेवरून करतात व रोजचा आहार ह्या उष्मैकं (कॅलॉरी) वर ठरवितात. धान्यें, तूप, साखर चुलींत टाकलीं तर तीं जळतात. पण प्रत्येक घटकाच्या एका औंसापासून निरनिराळी उष्णता मिळते. साखरेपेक्षां तुपापासून उष्णता जास्त मिळते.

प्रौढ मनुष्य रोजचे व्यवहार करीत असला म्हणजे त्यास २८०० उष्मैकं देणारें अन्न रोज लागतें; पण आळशासारखा बिछान्यावर २४ तास पडून राहिला व बिछान्यावरहि अगदीं हालचाल केली नाहीं तर त्यास १७८२ उष्मैकं पाहिजेतच; शिवाय १० टक्के जास्त म्हणजे १९६० उष्मैकं पाहिजेत.

एक डिग्री तपमान वाढविण्यासाठीं सव्वासात टक्के मोड व झीज वाढते. जर जंतुदोष व विषदोष फार तीव्र प्रमाणांत असले तर मोड साडे-सहा टक्के आणखी वाढते व ज्वरी अत्यवस्थ असेल, फार धडपड करीत असेल व त्याला वात झाला असेल तर ही मोड आणखी १० ते २० टक्के वाढते. दर दिवसास शरीरांतील आवश्यक घडामोड (basal metabolism)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१७८२ उष्मैकं (कॅलॉरी) असते. ज्वर जर १०२ डिग्री म्हणजे नॉर्मलपेक्षां साडे-तीन डिग्री जास्त झाला, तो तीव्र असला व त्यांत वातहि असला तर ३॥ X ७। = २४॥ + ६॥ + १० = ४१ ते ५१ टक्के वाढते. म्हणजे ७२० ते ८९० उष्मैकं जास्त होतात. ज्वर जास्त वाढला तर हें परिमाण चढतच जातें व एकंदर उष्मैकं २६०० ते ४००० होतात. हे सर्व हिशेब प्रौढांचे समजावे.

हें जळण जर अन्नपदार्थांपासून मिळालें नाहीं तर शरीरांत असलेली सर्व साखर व नंतर चरबी हीं जळतात. ज्वरीला जर उपास घातला तर शरीराच्या ह्या जळणामुळें त्याचें वजन कमी होत जातें. ज्वरांत जर हालचाल असेल, तडफड असेल, झोंप लागत नसेल तर अर्थातच जळण जास्त होतें व मनुष्य लवकर कृश होतो. शरीरांतील चरबी साधारण कमी झाली म्हणजे स्नायु व यकृतादि अवयव ह्यांतील मांसल भाग जळतात व प्रौढ फारच थकतो.

ज्वरांत हालचाल अगदीं नसेल तर कमींत कमी २००० उष्मैकं देणारें जळण लागतें व जर हालचाल असेल तर हें जळण सहज २८०० उष्मैकं पर्यंत किंवा त्याच्याहि वर तीन-साडेतीन हजारांपर्यंत जातें; म्हणजे रोजच्या व्यवहारांत जें जळण लागतें, निदान तेवढें तरी, किंवा कदाचित् जास्त लागतें; नाहीं तर तेवढ्या प्रमाणांत कृशता येते. पंधरा दिवस ज्वर आल्यास आठ-दहा पौंड वजन घटतें त्याचें कारण ज्वरांत झालेलें लंघन होय.

प्रत्येक ज्वरांत थोड्या जास्त प्रमाणांत विषदोष उत्पन्न होतात व त्यामुळें यकृतादि अवयवांची कर्तृत्वशक्ति कमी होते. विषदोषांमुळें यकृत व मूत्रपिंड यांची कर्तृत्वशक्ति जरी कमी झाली तरी विषदोष जाळून टाकण्यासाठीं, त्यांस बाहेर काढण्यासाठीं आणि शरीरांतच होणाऱ्या मांस–चरबी या जळणाचा निकाल लावण्यासाठीं ह्या अवयवांस काम करीतच राहावें लागतें. विषांचा समूळ नाश करणारे हे दोनच अवयव आहेत व त्यांना विश्रांति घेऊन भागत नाहीं. पचनाचे व शोषणाचे अवयव सहसा काम करण्यास उत्सुक नसतात व आपले स्राव ते स्रवतहि नाहींत. त्यामुळें अन्न घ्यायचें झालें तर कोणतें अन्न किती पचेल याचा विचार करावा लागतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

म्हणून रोग्यास रुचेल, पचनास, शोषणास व जळणास सुलभ, मूत्रपिंडावर ताण न देणारा, शरीरांतील वाढत्या घडामोडी व झीज भरून काढणारा, काम झाल्यावर शरीरांतून अन्य रूपांनीं लवकर बाहेर पडणारा व शरीरांत आणि रक्तांत समता राखणारा असा आहार ज्वरीस योग्य होय. अन्न दिल्यानें जंतुदोष अथवा रोग कमी होतात असें नाहीं, पण रोगाचा नीट प्रतिकार होणें व सहनशक्ति वाढविणें हें शक्य आहे.

ज्वरांत, विशेषतः तीव्र ज्वरांत असा सर्वोत्तम आहार देणें अशक्य वाटतें. माणसानें बिछाना धरला म्हणजे त्यास अन्न कमी लागावें हें खरें; परंतु इतर झीजच इतकी वाढते कीं, त्यामुळें अन्न-गरजा नेहमीपेक्षां जास्त वाढतात! भूक कमी होते म्हणून २८०० उष्मैकं न लागतां ८००–१००० उष्मैकंवर समाधान वाटतें. थोडे दिवस ज्वर असला तर फारसें नुकसान होत नाहीं व झालेंच तर तें झपाट्यानें भरून काढतां येतें. पण फार दिवसांचा ज्वर असल्यास शरीराच्या गरजा भागत नाहींत. उपासमार होते व यकृत मूत्रपिंडादि झिजलेले अवयव पूर्ववत् करणें हें योग्य अन्नाच्या अभावीं फारच जड जातें.

नेहमींच्या अन्नांतील प्रथिनादि भाग फारच थोडा कामास येतो व बाकीचा पचनास व उत्सर्जनास फार जड जातो. म्हणून ज्वरांत प्रथिन कमी असलेला आहार चांगला; तसेंच शरीरांतील मांसल अवयवांतून प्रथिन भाग जळण्याची पाळी आली नाहीं तर चांगलें, म्हणून मांसल भागाचें रक्षण करण्यासाठीं त्वरित जळणास उपयोगीं पडतील अशा पिठूळ व गोड पदार्थांचा आहार योग्य होय.

निरोगी माणसाला नत्राची (nitrogen) घडामोड समस्थितींत (equilibirium) ठेवण्यास शरीर-वजनाच्या दर पौंडास अदमास एकतृतियांश ग्राम प्रथिन खाल्लेंच पाहिजे. म्हणून १५४ पौंड वजनाच्या प्रौढ पुरुषास ५२ ग्राम (पावणेदोन औंस) प्रथिनें रोज दिलींच पाहिजेत.

ज्वरांत मूत्रांतून नत्रपदार्थ (यूरिआ) फार बाहेर पडतात. ह्याचा अर्थ शरीरांत स्नायु व अवयव बाहेरील अन्नाच्या अभावीं स्वतः जळतात हा होय. विषदोषांमुळें व ज्वरामुळें ही जाळ-पोळ आणखी वाढते. ज्वरीनें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्न खाल्लें तरच ही जाळपोळ थांबू शकेल. कर्बोदकें जळल्यानें फार व त्वरित उष्णता उत्पन्न होते आणि शरीरांतील प्रथिनयुक्त मांसादि अवयवांची बचत होते !

ज्वरांत नत्रांची म्हणजेच स्नायु इत्यादिकांतील प्रथिनांची मोड फार वाढते म्हणून ज्वरांत ५२ ग्रामचे ऐवजीं वरील प्रौढास निदान ६२ ते ९० ग्राम प्रथिनें लागतात. शरीरांतील आवश्यक घडामोडीसाठीं (basal metabolism) १७८२ उष्मैकं लागतात. पण ज्वरांत ही मोड फार होत असल्यानें उष्णता फार होते व समस्थिति ठेवायची असेल तर ह्या मोडीच्या दीडपट दुप्पट म्हणजे ३–४ हजार उष्मैकं अन्नाची जरुरी असते. येवढे उष्मैकं तर पाहिजेत, पचनशक्ति क्षीण झालेली, तेव्हां हें व्हायचें कसें हा प्रश्नच आहे ! ह्यालाच " आहारकला " म्हणतात. विषमांत (टायफॉइड फीव्हर) पचन होत नाहीं, शौचावाटें पुष्कळ अन्न फुकट जातें म्हणून तोंडावाटें जास्त अन्न दिलेंच पाहिजे.

ज्वरांतील आहार-विज्ञान हेंच होय

ज्वरीच्या आहारांत दोन धोरणें सांभाळावीं :—त्यापासून अपाय होतां कामा नये व शरीराच्या घडामोडीच्या (मेटॅबॉलिझम) पुरता आणि झीज होते ती (wear & tear) भरून काढाण्यापुरता आहार पाहिजे. साधारणत: आहार पचणारा, स्वादिष्ट, रुचकर, मऊ, चोथा (roughage) अत्यंत थोडा असलेला व मूत्रपिंडास फार काम न देणारा असा असावा, म्हणजे तो अपाय करीत नाहीं. जास्त माहिती प्रत्येक ज्वराच्या सदरांत दिली आहे. घडामोडी व झीज सर्व ज्वरांत होतातच व त्या ज्वराची तीव्रता व तो किती दिवस टिकतो ह्यांवर अवलंबून असतात. म्हणून सर्वसाधारण तीव्र ज्वरांतील आहारांचा विचार सुरुवातीस देऊन १. नवज्वरासारखा तीव्र, २. विषमज्वरासारखा (टायफॉइड) तीव्र कालिक ज्वर व ३. क्षयरोगासारखा सौम्य कालिक ज्वर यांचीं उदाहरणें दिलीं आहेत; नंतर इतर ज्वरांतील साधारण फेरफार सुचविले आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्वरांत देण्यायोग्य अन्नपदार्थ :—हे पदार्थ नेहमींच्यापेक्षां निराळे असावे लागतात. पोषणास योग्य, पचनास सोपे, खाण्यास रुचकर आणि पाहण्यास मोहक व मनास आल्हाददायक असावेत. सुवासिक दुधें, दुधाचे निरनिराळे प्रकार, माल्ट केलेलें दूध, क्रीम, ताजें चीझ, अंडीं, निरनिराळ्या फळांचे ताजे रस, सफरचंद, पीच, पेअर, आंबें, पपई अशांचे वाटून मऊ केलेले व शिजवलेले प्रकार, तांदूळ, गहूं, मका, ज्वारी, बाजरी इत्यादींची कण्हेरी व पेज, मांसाचे रस्से (soups) व सुरवे (broths), जेली, ग्लूकोझ, लॅक्टोझ, मॉल्टोझ ह्यांसारख्या लवकर पचणाऱ्या साखरा, कोको, चॉकोलेट, चहा, रोटी (ब्रेड), कुडकुडित बिस्किटें हे पदार्थ व ह्यांचे अन्नप्रकार उत्तम होत. अशा आहारांत कर्बोदकें जास्त असावींत. मेद जरूर दिसल्यास कमी करावे व पाणी पुष्कळ द्यावें.

ज्वर हा रोग नव्हे, लक्षण आहे. म्हणून ज्या रोगाचें हें लक्षण असेल त्या रोगाला उचित, पण ज्वराच्या गरजा लक्षांत ठेवून आहार द्यावा. ज्वर हा शरीरसंरक्षक आहे, तो दाबून ठेवायचा नसतो तर त्याकरितां योग्य इंधन पोचवावयाचें असतें. म्हणून ज्वरांत एकच आहार सांगतां येत नाहीं. नवज्वर (न्यूमोनिआ), स्कार्लेट ताप, इंफ्लुएन्झा ह्यांत आहारचिकित्सा एकाच जातीची असते आणि जरी एकच असली तरी डॉक्टरास स्वतःचें व्यक्ति-मत, कुशलता व विषयज्ञान दाखविण्यास फार संधि असते.

ज्वरांचे तीन प्रकार आढळतात :—१.—नवज्वरासारखे तीव्र, २.—विषमज्वरासारखे (टायफॉइड) **साधारण तीव्र व साधारण कालिक**, ३.—क्षयासारखे **कालिक**. अशा तीन परिस्थितींतील आहारोपचार समजले म्हणजे कुठल्याहि ज्वरांत त्याच्या कुठल्याहि स्थितींत ह्या ज्ञानाचा उपयोग करतां येतो. अशा परिस्थितींत नेहमींच्या आहारावर भागत नाहीं व विशिष्ठ आहार लागतो. विशिष्ठ आहारांत पचनव्यूहास साधारण अथवा पूर्ण विश्रांति, आहाराची उपचार दृष्टीनें किंमत, त्यांतील न्यूनता अथवा एक-कल्लीपणा, शारीरिक विक्रिया (pH = chemical reaction) समतोल ठेवणें, यांचा विचार करावा लागतो.

त्याचप्रमाणें प्रत्येक प्रकारच्या ज्वराच्या तीन स्थिति असतात :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१. सुरुवातीचा काल, २. मधला काल व ३. ज्वर जात असतांना व रोगी बरा होत असतांनाचा काल.

सर्व ज्वरांत सुरुवातीचा व रोगी बरा होत असतांना दिले जाणारे आहार सारखेच असतात. बदल आढळतात ते मधल्या, ज्वर चालू असेल त्या स्थितींतील आहारांत होत. ह्या वेळेला आहाराचे उष्मैकं, त्याच्या घटकांचें व चोथ्याचें परिमाण, अन्नपचन व शोषणशक्ति ह्यांचा सूक्ष्म विचार करावा लागतो.

१. जंतूंमुळें उद्भवणाऱ्या प्लेग, न्यूमोनिआ, गोवर, देवी वगैरे-सारख्या **तीव्र ज्वरांत** ताप फार थोडे दिवस असतो, आठ–दहा दिवसांतच रोग बहुधा आटोक्यांत येतो व वरील तिन्ही अवस्था झपाट्यानें संपतात. कांजण्या, गोंवर, घटसर्प ह्यांत सुरुवात फार सौम्य स्वरूपांत होते. म्हणून अशा तापांत सहज पचणारे व थोडे उष्मैकं देणारे पदार्थ खावेत.

तीव्र ज्वरांत तापानें रोगी भांबावून जातो व पचनशक्ति फार मंद असते. म्हणून कमी उष्मैकंचे (१२००), कमी चोथा असलेले, सहज पच-णारे, पातळ व अन्नाच्या जळणांत क्षारीयता उत्पन्न होईल असे अन्नपदार्थ व अन्नप्रकार सुरुवातीस वरचेवर देतात. अशा वेळेला फळांचे रस, मॉल्ट केलेलें दूध, ताक, क्रीम, एग–नॉग, पेज अथवा कण्हेरी, आइस-क्रीम, जेली, हे व ह्यांचे प्रकार द्यावे.

पण ज्वर असाच स्थिर राहणारा असेल तर आहार हळुहळू २००० उष्मैकंपर्यंत वाढवावा. ह्यांत पातळ व मऊ अन्नप्रकार, कमी चोथ्याचे, क्षारीय (alkaline) विक्रिया करणारे, वरचेवर देतात. ह्यांत वरील-शिवाय, रस्से (soup), दूध, क्रीम, चीझ, ब्रेड, भात, अनेक प्रकारचीं पुडिंग, कस्टर्ड, कोको, चॉकोलेट, फळांचा व भाज्यांचा वस्त्रगाळ कीस, साबूदाणा हे देतात.

हा आहार रोगी बरा होण्याच्या मार्गास लागेतोंपर्यंत निदान देतात. नंतर हा हळुहळू बदलून दोनचार दिवसांत नेहमींच्या २८०० उष्मैकंवर आणतात. ह्यांत सर्व तऱ्हेचे मिश्रआहार पण क्षारीय विक्रिया उत्पन्न करणारे, साधारण चोथा असणारे अन्नप्रकार देतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. **विषमज्वरासारख्या** व क्षयासारख्या दीर्घ कालीन ज्वरांत आहारास फार महत्त्व येतें; जास्त उष्मैकं देणारा पण पचनव्यूहावर फार ताण न पाडणारा असा आहार पाहिजे व ज्वर असेपर्यंत असाच आहार देणें इष्ट आहे. "ज्वरास लंघन" हा उपाय ज्वराचे सुरुवातीस जरी क्षम्य असला तरी असा ज्वर चालू असतांना घातुक होय. पचनव्यूहास विश्रांति द्यावी, पण ती उपास न घालतां देतां आली तरच श्रेयस्कर ठरते.

विषमासारख्या साधारण तीव्र ज्वरांत सुरुवातीचा आहार वरीलप्रमाणें १२०० उष्मैकं असावा व पुढें तो वाढवीत वाढवीत ४३०० ते ५४०० उष्मैकंपर्यंत न्यावा. सहज पचणारीं अन्नें दिलीं म्हणजे लहान आंतड्यांवर ताण पडत नाहीं. ह्यांत प्रथिनें जास्त असावीं, चोथा कमी असावा, क्षारीय विक्रिया असावी व तीं अन्नें वरचेवर द्यावीं. ह्यांत फळांचे व भाज्यांचे वस्त्रगाळ कीस, निरनिराळे पुडिंग, कस्टर्ड, अंडीं, बटाटे, मऊ भात, मऊ ब्रेड, टोस्ट इत्यादि सर्व येतात.

३. **कालिक ज्वर** :—ज्वराची दुसरी अवस्था लांबल्यास किंवा फुफ्फुसक्षय, कुपोषण, कृशता, रक्तक्षय, घाटापूगाचा वृद्धिरोग, कॅन्सरसारखे शरीर झिजविणारे रोग व आजारांतून उठतांना (convalescence), ह्यांची आहारचिकित्सा एकच होय. ह्यांत ३५०० उष्मैकंपर्यंतचे व १२५ ग्राम प्रथिनें असलेले, खट धातु (calcium) व ड जीवनसत्त्व जास्त असलेले मिश्राहार वरचेवर द्यावे. दूध व त्याचे प्रकार, क्रीम, कॉटेज चीझ, कवचफळें (nuts), अंजीर, शेंगदाणे, गहूं, पालेभाज्या ह्यांत खट धातु बरीच असते. कॉडलिव्हर, लोणी, अंडीं ह्यांत ड सत्त्व असतें. अशा रोग्यांना मलावरोध होण्याचें कारण हालचालींचें नियंत्रण व चोथारिक्त आहार होय. वरील आहार देण्यास कांहींच हरकत नाहीं व त्यानें मलावरोध जातो.

अशा ज्वरांत शरीराच्या "नत्र" गरजा नीट ठरवाव्या व त्याप्रमाणें प्रथिनें वाढवावीं. कधीं कधीं हीं १५० ग्रामपर्यंतहि द्यावीं लागतात. प्रथिनें १३० ग्राम, मेद १५२ ग्राम, कर्बोदकें ३८० ग्राम = ३५१० उष्मैकं; अशा आहारांतील पातळ, मऊ व घट्ट अन्नाचें वजन :—न्याहरीचें ५७४ ग्राम,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दुपारच्या जेवणाचें ९०० ग्राम, रात्रीचें ११९२ ग्राम होतें व एकंदर वजन २६६६ ग्राम अथवा ८९ औंस (५॥ पौंड) होतें.

४. ज्वरांतून उठतांना लागणारा आहार :—अगोदरच्या दोन्ही स्थितींतील, सुरुवातीच्या व मधल्या काळाच्या स्थितींतील नुकसान भरून काढण्यासाठीं हा द्यावा लागतो. हा आहार मांसल भागांतील झीज भरून काढण्यासाठीं प्रथिन-प्रधान असावा व चरबी जळून आलेली कृशता घालविण्यासाठीं पुष्कळ उष्मैकं देणारा मेद–शर्करा–प्रधान असावा. सारांश :—

१. पचनव्यूहास साधारणतः विश्रांति पाहिजे म्हणून ज्वरीस वरचेवर व थोडथोडें खावयास द्यावें.

२. ज्वर असतांना शरीर-गरजा नीट भागवितां येत नाहींत, म्हणून ज्वराचा काल संपल्यावर नेहमींचा आहार देण्यास लवकर सुरुवात करावी.

३. ज्वरीस अन्न किती मानवेल, किती लवकर दिल्यास तो आनंदानें घेईल व एका स्थितींतून दुसऱ्या स्थितीच्या आहारांत किती लवकर बदल करतां येईल हें मुख्यतः ज्वरीच्या वांछेवर अवलंबून असतें. मुलांत साधारणतः थोडी तरी सक्ति करणें शक्य आहे, पण प्रौढांत फार आग्रह धरूं नये. ज्वर असला तरी, मुलांनीं इच्छा दर्शविल्यास त्यांना अन्न द्यावें.

४. अन्नपदार्थांत विविधता व कल्पकता, रुचि व स्वाद-भिन्नता असावींत. तेच तेच पदार्थ देत राहिल्यास ज्वरीस लवकर कंटाळा येतो, शिसारी येते व अन्न पुढें आणलें तर ओकारी वाटणेंहि संभवनीय आहे. ज्वरीची चव व त्याच्या संवयी ह्यांस अनुसरून पदार्थ तयार करावे. एका दिवसांत संवयी बदलणें अशक्य आहे. कधीं भात खाण्याची संवय नाहीं त्या ज्वरीस दूध-भात हलका म्हणून खावयास लावणें वेडेपणाचें होय. मुलांना गोड पदार्थ व हल्लींचे चॉकोलेट आवडतात ते द्यावे. त्यांनाहि पोषणमूल्य आहे.

आहारांतील जीवनसत्त्वांना ज्वरांत कितपत महत्त्व द्यावें ह्याविषयीं अजूनहि संशोधन चालू आहे. आहारांत जीवनसत्त्वें नेहमींच कमी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असल्यास थोड्याशा कारणानें ज्वर येतो व जंतुदोष होतो हा साधारण अनुभव खरा; परंतु जंतुदोष न होण्यासाठीं हीं जीवनसत्त्वें जास्त प्रमाणांत दिलीं, तर जंतुदोष होणार नाहीं असा ग्रह करून घेऊं नये. मनुष्य लवकर बरा होईल येवढेंच. लहान मुलांत "अ, ड" सत्त्वें कमीच असतात म्हणून त्यांस इतर ज्वर वरचेवर येतात. क जीवनसत्त्व क्षयरोगांत फार कमी होतें. न्यूमोनिआ, टॉयफॉइड, क्षय वगैरे तापांत हें सत्त्व जास्त दिल्यानें रोगाची तीव्रता कमी करतां येत नाहीं. शरीरांतील जीवनसत्त्वांची उणीव एकदां भरून निघाल्यावर जास्त दिलेलीं जीवनसत्त्वें त्वरित बाहेर पडतात. म्हणून ज्वरांत आहाराची रचना करतांना योग्य तेवढीं जीवनसत्त्वें आहेत किंवा नाहीं येवढेंच पाहावें.

ज्वराच्या सुरुवातीचा आहार अत्यंत पचनीय व सहज शोषला जाणारा असावा. कदाचित् कमी केला तरी हरकत नाहीं, पण शक्य तेवढा जास्त द्यावा. ज्वरांत शरीरांतील मांसल व चरबीचे भाग जळतात व त्यांपासून शरीर-द्रव्यांत अम्ल-विक्रिया उत्पन्न होते. ही स्वाभाविक स्थिति नव्हे म्हणून ती विक्रिया क्षारीय करण्यासाठीं दूध, साखर, फळें, भाज्या, धान्यें, गूळ, साखर व पिठूळ पदार्थ (धान्यें, बटाटे, रताळीं, साबूदाणा) दिल्यानें त्वरित जळणें होतें व शक्ति उत्पन्न होते. अन्न पातळ किंवा मऊ असावें.

पाणी :—शरीरांत ८० टक्के पाणी असतें व द्रव स्वरूपांतच जळणादि वाढीच्या क्रिया होत असतात. ज्वरांत पाण्याची वाफ त्वरित होते म्हणून तहान फार लागते व शोष पडतो. मूत्राच्या वाटें टाकाऊ पदार्थ सुलभतेनें बाहेर पडण्यास पुष्कळ पाणीच पाहिजे; नाहीं तर लघ्वीची जळजळ होते व ह्या कडक मूत्रामुळें वारंवार मोरीवर जावें लागतें. शौचासहि सुलभतेनें व मऊ होतें. शरीरांतील वाढत्या उष्णतेची समता रक्ताभिसरणानें होते व ह्याकरितांहि रक्त पातळ ठेवावें लागतें. पाण्याचा आग्रह करूं नये; पण इच्छा तृप्त होईपर्यंत वरचेवर द्यावें. एकदम पुष्कळ दिल्यास पोटांत गुरगुरण्याचा संभव असतो, पण तें क्वचितच ओकून पडतें व थोड्या वेळांत बरें वाटतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाणी पिण्याचाहि कंटाळा येतो व शिसारी वाटते म्हणून सोडा, लेमोनेड, मोसंब्याचा रस, जवाचें (बार्ली) पाणी, पेज, कांजी, पातळ चहा-कॉफी, कोको-चॉकोलेट, मांस-रस्सा (चिकन-सूप), दूध-सोडा मिसळून असे अनेक पदार्थ पाळीपाळीनें पिण्यास द्यावे. तीव्र ज्वरांत याच्या परिमाणांची नोंद ठेवावी. दूध, साखर व ताज्या फळांचे रस असलेलीं पेयें हे पाण्याचा अंश पोंचवतात; शिवाय त्यांचा ज्वराच्या जळणांतहि उपयोग होतो. पेयें गार, बर्फ घालून, कोंबट अथवा चहासारखीं कढत अशींहि द्यावीं. तापांत गार पदार्थ फार प्रिय व रुचकर लागतात. पातीच्या चहासारखीं व इतर पेयें कढत दिल्यास शरीरास जास्त उत्तेजित करतात, रक्ताभिसरण वाढवितात, घाम फोडतात व ज्वरांची तीव्रता कमी भासवितात.

दूध :––दूध हें सहा महिनेपर्यंतच्या बालकासाठीं पूर्ण अन्न आहे. प्रौढास असेंच दिलें तर त्यांत प्रथिन पदार्थ फार येतात, त्यांच्या जळणांत मूत्रपिंडावर ताण पडतो व लघ्वी गर्द होते. त्यांत मेद ३० टक्के जास्त येतात व कर्बोदकें (साखर) ६० टक्के कमी येतात. पण हें फार पचनीय असतें म्हणून त्यास ज्वरांत महत्त्व येतें. त्याची लवकर शिसारी वाटते म्हणून ताक-मठ्ठयाचे प्रकार, कढी, दुधांतील चहा-कॉफी-कोको वगैरे, ओव्हलटाईन मिसळून, अंडीं मिसळून, आइसक्रीम, कस्टर्ड, जंकेट, मॉल्ट (उंबलें) मिसळलेलें दूध, साबूदाणा, आरारूट, यांची लापशी, दुधांतील कण्हेरी अथवा गव्हाची लापशी, ओट्स धान्याची लापशी (पॉरिज्), वगैरे अनेक प्रकार कमी–जास्त गोड, दाट किंवा पातळ, निरनिराळे सुवास मिसळून द्यावे. कांहीं वेळेला दुधांत पोर्टवाइन अथवा "शेरी" दारू मिसळून (मिल्क–पंच) करून द्यावें; ब्रँडी–व्हिस्की चमचाभर मिसळली तर चव येते.

अगदीं लहान मुलांना दूध पचत नसलें तर, दुधाची निवळी, अर्धवट पचविलेलें दूध किंवा हल्लीं दुधाचे निरनिराळे प्रकार व पूड डब्यांतून विकत मिळतात त्यांपैकीं योग्य असेल तो प्रकार द्यावा. दुधाची निवळी त्यांत लिंबू पिळून करतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जंकेट हें दुधांत "रेनेट" चे थेंब घालून खर्वसासारखें केलेलें दूध होय. कस्टर्डकरितां दुधांत अंडें (पिवळा आणि पांढरा भाग) फोडून घालावें, रुचकर करावें व कढत केलें कीं तें गुठळतें; घट्ट झाल्यावर कढत असतांनाच चमच्यानें खावें.

साखर–गूळ :––हे शरीरांत लवकर जळतात. शक्ति आणि ऊब उत्पन्न करतात. ग्लूकोज, फळांतील साखर, मध, ह्या उत्तम साखरा होत. खडीसाखर व साधी साखर, तसेंच गूळ हे पचनास जरा कठीण असतात. तापांत हृदयाची क्रिया फार वाढते म्हणुन मुद्दाम जास्त साखर देतात. साखरांत ग्लूकोज मुख्य होय. वेळ पडल्यास गुदावाटे एनिमानें, त्वचेखालून टोचून, किंवा शिरेंतून देतात. अशी साखर दिली तर त्याचें माप लक्षांत ठेवावें, नाहीं तर विनाकारण फसवणूक होते. शिरेवाटे ५० टक्के ग्लूकोज असलेलें द्रावण १०० सी. सी (३$\frac{१}{२}$औंस) दिल्यास, ५० ग्राम अथवा पावणे-दोन औंस साखर शरीरांत जाते व त्यापासून २०५ उष्मैकं मिळतात. अन्नांतून जरी १४ सपाट चहाचे चमचे साखर दिली तरी तेवढाच उपयोग होतो. ग्लूकोजचा अन्नदृष्टचा उपयोग होतोच शिवाय विषद्रव्यें जाळण्यास, त्यांचे परिणाम कमी करण्यास व अवयवांस उत्तेजन देण्यास फार उपयोग होतो. पाकवलेलीं निरनिराळीं फळें, विशेषतः मोरावळा, तापांत ह्याच-करितां चांगला होय. उंसाची साखर फार शिजवून पाक केला किंवा किंचित् ती करपवली तर ती जास्त पचनीय होते. पिठाचे करपवलेले पदार्थ (कॅरामेल) असेच रुचकर लागतात. शिळी भाकरीहि ह्याच कारणामुळें गोड होते.

धान्यें :—ह्यांत मुख्यतः पिठाचा भाग फार असतो व प्रथिनें (प्रोटीन) १० टक्के व मेद एक टक्का असतात. ब्रेड, टोस्ट, बिस्किटें, केक, भाकरी, पोळी वगैरे पिठाचे अनंत प्रकार आपलेकडे करतात. ह्यांतहि दूध, साखर, नारळ, बदाम, बेदाणा, पिस्ते, खसखस वगैरे घालून गोड, किंवा मसालेदार पदार्थ करतां येतात. तसेंच पातळ, घट्ट, कुडकुडीत, तळलेले, विस्तवावर पापडांसारखे भाजलेले, कढत, गार अनेक फरक करतात. रुचीप्रमाणें फेरबदल नेहमीं करावे.

Manohar Rao

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फळांचीं पेयें :—हीं ज्वरांत फार उत्तम. ह्यांत साखर, जीवनसत्त्वें असतात व चवीला जरा आंबट असल्यानें घेण्यास रुचकर व उत्तेजक असतात. कांहीं फळांत क्षार असतात; तीं व लिंबू वर्गातील संत्री–मोसंबीं ह्यांतील सिट्रिक अम्ल, रक्ताची क्षारीय विक्रिया ठेवण्यास फार उपयुक्त आहेत. सफरचंद, पीच, पेअर, केळीं, आंबे ह्यांचे पाकाचे, खारे, शिजवलेले, भाजलेले, तळलेले असे अनेक प्रकार करतां येतात व ह्यांचा मऊ अन्नांत समावेश होतो.

अंडीं :—हीं आहारांत फार उपयुक्त आहेत. ह्यांतून उत्तम व सहज पचनीय प्रथिनें व मेद तसेंच अ, ड जीवनसत्त्वें मिळतात. मेद पचत नसतील तर ते निराळे करतां येतात. लेमोनेड, दूध, ह्यांत तीं मिसळल्यास तीं जास्त पोषणीय करतां येतात. अर्धवट शिजविलेलीं, कुसकरलेलीं (scrambled), तळलेलीं (poached), धिरडें केलेलीं (omlette) हीं अर्धवट मऊ आहारांत देतात.

ज्वराच्या सुरुवातीच्या आहारांत कर्बोदकें (carbohydrates पिष्टें व साखर) देण्याकडे प्रवृत्ति ठेवावी. प्रथिनें व मेदाचे पदार्थ कमीच द्यावे. मांस, पालेभाज्या व इतर अपचनीय अन्नें देऊं नयेत. तसेंच तळलेले, भाजलेले (roasted), फोफाट्यांत ठेवलेले, मांसादि पदार्थ देऊं नयेत. मऊ अन्न-प्रकारांत कुसकरलेले बटाटे व कर्बोदकासाठीं मटार, मसूर, गवार-घेवडादिकांच्या शेंगभाज्या ह्यांचे प्रकार त्यांतील प्रथिनांसाठीं द्यावे.

अ. तीव्र ज्वराच्या सुरुवातीचा प्रौढाचा आहार :—

७ वाजतां सकाळीं :—चहा, बिस्किटें, फळांचा रस.

९ " " :—कढत दुधाचे प्रकार, ओव्हलटाईन, दूध व अंड्याचा पांढरा भाग (milk-shake) हीं द्यावीं.

१२ " " :—मॉल्ट घालून पचविलेलें दूध, कांजी, क्रीम, अंडीं, दूध.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३ " दुपारीं :—फळांचा रस, चहा, टोस्टचा तुकडा.
६ " संध्याकाळीं :—अंडें व रस्सा, अथवा मॉल्ट केलेलें दूध, अथवा कण्हेरी, अथवा जंकेट.
१० " रात्रीं :—कढत दूध, कोको, ओव्हलटाईन, अंडें घातलेलें लेमोनेड.

आ. तीव्र ज्वरांतील मधल्या कालांतील आहार :—चोवीस किंवा फार तर ४८ तासांच्या आंतच ज्वरांतील मऊ आहारास सुरुवात करावी व फार वेळ वरील पातळ आहारावर रोग्यास ठेवूं नये. ह्यांत पुढील पदार्थ येतात :—

फळांचा रस, टोस्ट व लोणी, चांगले फुललेले कुरमुरे-पोहे, गव्हाचे कुरमुरे, क्वेकर ओटस्, श्रेडेड गहूं, मिल्कशेक् (milk shake अंडें, पांढरा भाग व दूध) अनेक प्रकारचे बटाटे व अंड्यांचे प्रकार, कण्हेरी, क्रीम, दूध, रस्सा दूध घालून, निरनिराळ्या तऱ्हेचीं दुधाचीं, पिठाचीं, चॉकोलेटचीं पुडिंग, जंकेट व कस्टर्ड, केळीं, सफरचंद वगैरे फळांचें काप परतून, चहा–कॉफी–कोको.

ह्यांसारखे विविध अन्नप्रकार करावे, वेळा बदलाव्या, नियमितपणा ठेवावा, स्वच्छता ठेवावी, तोंड अगोदर व नंतर अत्यंत स्वच्छ करावें, आनंदी वृत्ति ठेवावी म्हणजे आहार जास्त प्रमाणांत देतां येतो. वरील प्रकारांत चोथा अत्यंत कमी आहे; त्यांतून वाटलेंच तर बारीक करून, गाळून, चोया काढून प्रकार द्यावे.

इ. ज्वरांतून बरें होतांना घेण्याचा आहार :—आजारांत रोग्याच्या शरीराचें झालेलें नुकसान भरून काढणें हा उद्देश ह्या आहारांत असतो. कांहींना, विशेषत: मुलांस दिवसा जास्त भूक लागते; कांहींना संध्याकाळीं व रात्रीं लागते; त्याप्रमाणें आहार-रचना करावी. मांसाहार देतांना आधीं मासे, कोंबडी ह्यांपासून सुरुवात करून मग मटन वगैरे द्यावें.

आंतड्यांच्या विकारांमुळें ज्वर असल्यास, तेथेंच सूज असल्याकारणानें अन्न चांगलें पचनीय असावें व आंत चोथा शक्य तेवढा कमी व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न बोंचणारा असावा. कोंड्यासकट पीठ, हातसडीचे तांदूळ, पालेभाज्या व फळभाज्या, कवचफळें, बदाम, अक्रोड, भुईमुग, मांस ह्यांत चोथा बराच असतो. शौचास भसरें, अपचनीय व पुष्कळ होत असेल तर अन्न चाळणींतून बारीक करून द्यावें. मुलांत फार काळजी घ्यावी. दुधाचासुद्धां कठीण चोथा राहतो म्हणून चुन्याची निवळी, सोडासायट्रास, बार्ली वॉटर, लॅक्टीक ॲसिड असें घालून दूध द्यावें. अर्धवट पचविलेलें अन्न अथवा सहज पचणारा अन्नप्रकार चांगला होय.

हल्लीं आंतड्याच्या विकारांत, विशेषतः जुलाब असतील तेव्हां केळीं व सफरचंद हीं देण्याचा प्रघात वाढत आहे. त्यानें जुलाब कमी होतात येवढें खरें. हे बारीक किसून कच्चे द्यावे. क्वचित् शिजवूनहि द्यावे.

----—

१ नवज्वर (न्यूमोनिआ)

ह्या रोगांत मोड व झीज नेहमीपेक्षां २० ते ५० टक्के वाढते व आजार तीव्र असेल तर ह्याहिपेक्षां जास्त होते. प्रथिनांतील नत्र (नायट्रोजन) व मिठांतील हर (क्लोरीन) ह्यांच्या मोडींत फार तफावत होतात. नत्र पदार्थ रक्तांत, ताप असतांना सांठतात व ताप उतरल्यावर फार प्रमाणांत बाहेर पडतात. फुफ्फुसांत, नवज्वरांत जी विकृति येते व कठीणता येते ती पातळ होत असल्याचें हें लक्षण होय; म्हणून प्रथिनें फार द्यावयास पाहिजेत. कफहि आतां बराच सुटतो. लघ्वींत व रक्तांत क्लोरिन फार कमी आढळतें; म्हणून मीठ जास्त प्रमाणांत द्यावें किंवा त्याचें इंजेक्शन द्यावें.

नवज्वर हा न्यूमोकॉक्स जंतूंमुळें फुफ्फुसांत झालेला उपद्रव होय. हा ज्वर ७ ते ९ दिवस टिकतो, खोकला येतो, तो वाढत जातो व त्यांत रक्त दिसतें. ज्वर एकदम उतरतो व फुफ्फुसें आणखी एक-दोन आठवड्यांनीं पूर्ववत् होतात.

नवज्वर हा मुख्यतः फुफ्फुसांचा रोग खरा, तरी पण त्यांत हृदय फारच दुखावतें व सर्व औषधीइलाज त्याच्या रक्षणाकरितां करावे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लागतात. हा ज्वर वादळासारखा येतो व तेवढ्याच झपाट्यानें ओसरतो, पण तेवढ्या पांचसात दिवसांत विषदोष फार भडकतात व जीवनाचीहि खात्री वाटत नाहीं. म्हणून ह्या रोगांत शक्ति वाढविण्याचा प्रश्न नसून **आहेत त्या राखण्याची विवंचना करावी लागते**. नवज्वरीस खाऊ घालतांना जितके सायास कमी देतां येतील तेवढेच द्यावे. नवज्वरीचा आहार योग्य असला तर तो लवकर बरा होतो.

पाणी व पेयें पुष्कळ द्यावीत. घट्ट अन्न देण्याची जरुरीच नाहीं; तसेंच त्यास न आवडणाऱ्या पदार्थांचा आग्रह कधीं करूं नये. अदमास १५०० ते १८०० उष्मैकंपर्यंत आहार असावा व त्यांत **दोन औंसपर्यंत प्रथिनें असावीत**. दोन शेर दुधांत उत्तम प्रथिनें दोन औंस असतात म्हणून **दूध द्यावें**. तें पचवून (पेपटोनाईझ) किंवा चुन्याची निवळी घालून द्यावें. कधीं दुधाची कॉफी-चहा, कधीं ताक-मठ्ठा, कधीं आईसक्रीम, मॉल्टनें पचविलेलें दूध, कस्टर्ड असे अनेक प्रकार द्यावे. २-३ अंडीं रोज द्यावीं. रस्से, बटाट्याच्या काचऱ्या, पातळ गव्हाची अथवा भाताची लापशी, **फळांचे रस** द्यावे. अन्न-पदार्थ नेमानें दोनतीन तासांनीं द्यावे. कॉफीची संवय असेल तर १-२ कप रोज द्यावी. पितां येत नसेल तर दूध साखरेशिवाय कढत कॉफी गुदावाटें द्यावी. पिष्टें व साखर देऊं नये; फळें द्यावींत. **क** सत्वाच्या गोळ्या अथवा इंजेक्शनें मोठ्या प्रमाणांत अर्धा ते एक ग्राम द्यावींत. अन्न वरचेवर व नेमानें द्यावें. मलावरोध, ओकारी व गुबारा यांची योग्य काळजी घ्यावी. मोसंब्यांचा रस, द्राक्षें, रोग्यास फार आवडतात.

ज्वरी बरा व्हायला लागला म्हणजे अन्न वाढविण्याची घाई करूं नये. आधीं मऊ नंतर घट्ट अन्न द्यावें व तें हळुहळू वाढवावें. एकदम पोटभर अन्न कधींहि देऊं नये, नाहीं तर अपघात घडतात. थोडथोडें पुष्कळ वेळां द्यावें.

पोटांत गुबारा धरण्याचें कारण आहार नव्हे, तर विषदोषांची तीव्रता होय. त्यामुळें आंतडीं चेतनारहित होतात. मीठ पाऊण एक औंस रोज दिल्यानें ही आपत्ति जाते व अन्नहि जास्त जातें.

ब्रँडी, पोर्ट वाईन, वगैरे दारू ह्या रोगांत फार मानवतात व त्यांचा जळणासाठीं चांगला उपयोग होतो. रोग्यास संवय असेल तर दररोज २-३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

औंस व्हिस्की, ब्रँडी देण्यास हरकत नाहीं; इतरांस, विशेषत: वय झालें असेल तर, व अशक्तता असेल तर एक औंसपर्यंत खुशाल द्यावी; तरुणांस ती देण्याची जरुरी नाहीं.

सल्फामेराझीन व **पेनिसिलीन हीं औषधें उत्तम** होत.

---

२. विषमज्वर

हा ज्वर साधारणत: तीन आठवडे टिकतो. मधल्या आठवड्यांत त्याची तीव्रता फार वाढते. हा रोग विशेषत: आंतड्यांत असतो म्हणून कधीं कधीं पचन बिघडतें व जुलाब होतात. कधीं कधीं आंतड्यांतील जखमांतून रक्तस्राव होतो. विषमज्वर जंतूंमुळें होतो व त्यांचें वीष फार बाधतें.

विषमज्वरांत (टायफॉइड) मोड व झीज इतर ज्वरांप्रमाणेंच दर डिग्री तापाला ७। टक्के वाढतात व तीव्र ज्वरांत ती ५० टक्केपर्यंतहि वाढते. तरुणांत हा ज्वर जास्त आढळतो. तेव्हां वाढहि होत असते; पण ज्वरांत मोड फार वाढल्यानें वाढ-घडण थांबते आणि ज्वर गेल्यावरहि बरेच दिवस अंग-काठी खुरटते. शरीरांतील ग्लायकोजेन व ग्लूकोज जळतात व हल्लीं आपलेकडे प्रचलित असलेली विषमज्वरांत आहार देण्याची पद्धत (मोसंब्याचा रस व ताक) चालू ठेवली तर उपासमार होत असतांना ज्या रीतीनें मोड व झीज शरीरांत होतात त्यांहि चालू होतात. पूर्ण अन्न दिलें तर शरीरांत कर्बोदकें पचतात व त्यांचें चरबींत रूपांतर होऊन वजनहि ताप असला तरी वाढतें.

ज्वरांत प्रथिनांची मोड फार होते व प्रथिनांची मोड होत असतांना, आरोग्य स्थितींत इतर उपयुक्त मोडींत जी चालना प्रथिनांकडून मिळते (specific dynamic action) तशी ह्या ज्वरांत मिळत नाहीं. ही चालना न मिळण्याचें व वाढ थांबण्याचें कारण एकच, ज्वराचा जोर व सर्व चालना थंडावतात हें होय. प्रथिनें व आहार वाढविल्यानें जी चालना मिळते ती मिळाली तर ज्वर आणखी बळावेल ही भीति निराधार होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषमांत **प्रथिनांची मोड**, निरोगी स्थितीपेक्षां **तिप्पट वाढते**, म्हणून अंडीं, मांस, दूध ह्यांसारखे प्रथिन–प्रधान अन्नपदार्थ पुष्कळ द्यावे आणि एकंदर आहार दीडपट ते दुप्पट करावा (४०००–५००० उष्मैकं); अशा रीतीनें अन्न वाढविल्यास ज्वराचा जोर कधीं वाढायचा नाहीं; उलट विषम-ज्वरीस जास्त स्वस्थता वाटेल. ह्या आहारांत ६२ ते ९० ग्राम प्रथिनें असावींत.

विषमज्वर हा आंतड्यांचा रोग नव्हे. आंतड्यांच्या अंतर्त्वचेवर लस-जालिका (lymphoid tissue, Peyer's patches) आढळतात. त्यांच्यांत विकृति व नाश होतात. यकृतांत, पित्ताशयांत व पित्तनलिकांत बरेच फेरफार होतात. ह्यांमुळें पचनांत साधारणत: किंचितच व्यत्यय येतो व आहार वाढविला तर पोषण उत्तम होऊं शकतें. विषमज्वरीला अन्न नको असतें, त्याला युक्तीनें खायला घालणें ही कला आहे. रोगी बरा होत चालला म्हणजे आहार पुन्हां २८०० उष्मैकंवर आणावा.

विषमज्वरांत चार-पांच हजार उष्मैकं आहार देण्याचा प्रघात अमेरिकेंत **शेफरनें** १९०८ सालीं पाडला. त्यानें ज्वर लवकर उतरतो, विषम-ज्वरी लवकर थकत नाहीं व ज्वर सहसा विकोपास जात नाहीं. हाच अनुभव इतरांनाहि पुढें आला. पचन उत्तम होतें, हा सर्वांचा अनुभव होय. पोटांत गुबारा धरत नाहीं व गुरगुरत नाहीं, जुलाब कमी होतात, वजन कमी होत नाहीं, वात व वरळणें कमी असतात, तापांतून ज्वरी लवकर (convalescence) उठतो, रक्तस्राव व आंतड्यांतील जखमा फाटणें कमी होतात आणि मृत्यूची भीति ७५ टक्के कमी होते.

विषमाचे सुरुवातीस आहार फार तर ३००० उष्मैकंपर्यंत जातो. पण दुसऱ्या आठवड्यापासून ज्वर चढत असला तरी, आहार ४ ते ६ हजार उष्मैकंपर्यंत सहज वाढवितां येतो. म्हणून रोग्याला जितका जाईल तितका आहार द्यावा. आहारांत पिष्टें व साखर फार असावींत व प्रथिनें तीन औंसपर्यंत वाढावावींत. (हे हिशेब डॉक्टरांनाच करावे लागतात व त्यांनीं हे व्यावहारिक भाषेंत नातलगांस सांगावे.) अशा आहारांत सात औंसपर्यंत तेल, तूप दिलें तरी पचतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग्य अन्न दिल्यानें रोगाची तीव्रता कमी होते. ह्याचें उत्तम उदाहरण विषमांतील हा आहार होय. जिभेला ओलावा येतो, जुलाब होत नाहींत, पोट फुगत नाहीं; कृशता, वातांतील मस्तकभ्रमण (delirium) बोटांचे चाळे, अस्वस्थता, निद्रानाश हीं सर्व कमी होतात.

आहार थोडथोडा, दर दोन तासांनीं द्यावा. त्यांत मुख्यत: दूध असावें. दूध आवडत नाहीं म्हणणारेहि आढळतात; पण तें निरनिराळ्या रूपांनीं रुचकर करून दिलें म्हणजे मानवतें व आवडतेंहि. रोज एक-दोन शेर दूध द्यावें. तीन ते सहा अंडीं रोज निरनिराळ्या प्रकारांनीं द्यावीं. **कच्चीं अंडीं पचण्यास जरा जड असतात**, पण कधीं कधीं तशीहि देण्यास हरकत नाहीं. तांदूळ, गहूं, ओटस् ह्यांची लापशी, दुधांत शिजविलेले टोस्ट, लोणी, मध, जॅम्, साखरेचे पाक, मारमलेड, पाकवलेलीं फळें, कस्टर्ड, साबूदाण्याचें अथवा भाताचें पुडिंग, आइसक्रीम, मोसंब्याचा रस हीं आलटून-पालटून वरचेवर द्यावीं. **"ब" सत्त्वाच्या** (थिआमीन) वड्या पुष्कळ द्याव्या.

पुष्कळांना अन्नावर इच्छा न जाण्याचें कारण तोंड कडवट असणें होय. म्हणून तें, खाण्याचे अगोदर व नंतर, सुवासिक पाण्यानें स्वच्छ धुवावें; दांत दिवसांतून दोनतीनदां घांसावे. पिण्यास पाणी मुबलक द्यावें म्हणजें विषदोष कमी होतात. परसाकडचीं औषधें व पॅराफिन कधींहि देऊं नये.

आंतड्यांत रक्तस्राव झाल्यास अन्न देऊं नये, पोटावर बर्फाची पिशवी ठेवावी. ज्वरीस स्वस्थ निजवून ठेवावें व तोंडानें बर्फाचे तुकडे चोखावयास द्यावे. चोवीस तासांनंतर थंड दूध देण्यास सुरुवात करावी व तें हळुहळू वाढवावें. फार अस्वस्थता असल्यास मॉर्फिआचें इंजेक्शन द्यावें.

आजारांतून उठतांना—असा मुबलक आहार देत असलें तर,—वखवख सुटत नाहीं व मन शांत राहतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोजच्या आहारासाठीं सामान :—

१.–२००० उष्मैकंसाठीं :—६० औंस गाईचें दूध, ८ औंस क्रीम, ग्लूकोज साखर ४ औं. ह्याचे अनेक प्रकार पहिल्या आठवड्यांत द्यावे; व लवकरच

२.–३५०० उष्मैकं देणारा आहार सुरू करावा :—दूध ३० औंस, क्रीम १२ औंस, लोणी ½ औंस, अंडीं दोन, मोसंब्याचा रस ९ औंस, साखर १ औंस, टोस्ट ४ औंस, पिठी २ औंस, साबूदाणा १ औंस, क्वेकर ओट २ औंस, जॅम १ औंस.

३.–३९०० उष्मैकंसाठीं :—दूध २४ औंस, क्रीम १३ औंस, साखर ४ औंस, लोणी दीड औंस, अंडीं तीन. बटाटे १ औंस, कस्टर्ड ४ औंस, टोस्ट दोन, पीठ दीड औंस, (ताक, दुधाची निवळी, कोको, चॉकोलेट.)

ह्यांपासून पदार्थ करण्याचे प्रकार अनेक सैंपाकांच्या पुस्तकांतून आढळतात ते पाहावे :—मॉल्टेड-दूध, दुधांतील कोको, जंकेट, कस्टर्ड, भाजलेलें कस्टर्ड, ब्रेड पुडिंग. व्हॅनीला आइस-क्रीम. साबुदाण्याचें पुडिंग एग्-फ्लिप, भाताचें कस्टर्ड, अंड्यांचे अनेक प्रकार, जिलॅटीन जेली, मॅकारोनी स्पॅघेटी, ब्ल-मान्ज, भात, साबूदाणा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. क्षयरोग

क्षयाचे जंतु शरीरांत वाटेल तेथें शिरून धुमाकूळ घालूं शकतात. पण त्यांपैकीं फुफ्फुसांतील धुमाकूळ हा सर्वांत जास्त वेळां आढळतो व तो विकोपास जातो म्हणून क्षयरोग ह्या नांवानें फुफ्फुसांचाच रोग ओळखतात. क्षय म्हणजे झिजत कमी होत जाणें. इंग्रजींत त्यास (consumption) कंझम्शन म्हणतात. हा शब्द जळणें (consume) पासून आहे व खरोखरीच ह्यांत शरीरांतील घटक शब्दशः जळतात. थायसिस (phthisis) ह्याचा अर्थ "क्षय" होय.

ह्या रोगास बारीक तापापासून सुरुवात होते. नंतर खोकला येतो व त्यांत कधीं कधीं रक्तहि पडतें. फुफ्फुसांत जंतु वाढत जातात व तेथील भागाचा वाळवी लागल्यासारखा नाश करतात. फुफ्फुसच गेल्या कारणानें शरीराच्या घडामोडींत अत्यंत व्यत्यय येतो. जंतुविषेंहि शरीरांत पसरून आणखी अपाय घडवून आणतात. अन्नपचन कमी होतें; रक्तक्षय होतो. घाम सुटतो. ज्वर साधारणतः संध्याकाळीं असतो, इतर वेळां अगदीं स्वाभाविक तपमान असतें म्हणून रोगी फसतो. त्यास रोगाचें महत्त्व वाटत नाहीं व ज्वर उतरल्यावर रोजचीं कामें व मेहनती तो करीतच राहतो; त्यामुळें जास्त थकवा व झीज हीं येतात. अशा रोगांत **पूर्ण विश्रांति**, उत्तम अन्न, स्वच्छ हवा, सूर्यप्रकाश, मनास शांति ह्यांनीं अमर्याद फायदे वाटतात व पुष्कळ वेळां रोगी बरा होऊन पूर्ववत् कामाला लागतो. उत्तम अन्न हें ह्या रोगांत मुख्य औषध होय. दुधांतील खट लवणें (कॅल्शम) व जीवनसत्त्वें अ व ड ह्यांचे अन्नपदार्थ हीं तीं मुख्य औषधें होत. प्राणिज तेलांत (कॉडलिव्हर तेल) हीं फार असतात म्हणून हीं तेलें जरूर द्यावीं.

ह्यांत विषमज्वराइतकी मोड व झीज होत नाहीं व फार तर ती २० तें ३० टक्के वाढते. विषमांत ती ५० टक्केपर्यंत वाढते व आहार तितक्या प्रमाणांत वाढवावा लागतो. क्षयांत ज्वर जरी जास्त असला तरी विषदोष (toxæmia) त्या मानानें फार कमी असतात, म्हणून मोड फार होत नाहीं. प्रथिनांची व शालाद्रव्यांची मोड ह्यांत फार होत नाहीं व प्रथिनें (प्रोटिन्स) जास्त दिल्यास इतर मोड आरोग्यवान् माणसांतील सारखीच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(specific dynamic action) वाढते. म्हणून (१) ह्या तापांत अन्नाचें परिमाण वाढविण्याची जरुरी नाहीं.

प्रथिनें व कर्बोदकें दिल्यास मोड जास्त वाढते (specific dynamic action) खरी, पण त्याहिपेक्षां जास्त श्वसनक्रिया वाढते. कारण कार्बन-डायाक्सॉइड हा वायु उच्छ्वासांतून बाहेर जास्त टाकावा लागतो. फुफ्फुसें दुखावलीं असल्यास अर्थातच हें घातुक होय. पण तेलें, चरबी तिप्पट उष्मैकं उत्पन्न करणारीं दिलीं तरी श्वसन वाढत नाहीं व फुफ्फुसांत इजा होत नाहीं. म्हणून (२) क्षयांत **मेदस पदार्थ देणें श्रेयस्कर** होय.

पूर्ण विश्रांति, स्वच्छ हवा व योग्य अन्न हीं क्षयांत उपचार दृष्टीनें फार महत्त्वाचीं आहेत. पण स्वच्छ हवेसाठीं इतर हाल सोसावयास लावणें कधींहि श्रेयस्कर नाहीं. घरींच शक्य तेवढी व्यवस्था व योजना करावी. रोग्याच्या मनाला शांति, आनंद व समाधान मिळतात, तो त्रस्त होत नाहीं व बरा होण्यासाठीं मनापासून प्रयत्न करतो. क्षयरोगांत समाधानवृत्ति अत्यंत महत्त्वाची आहे.

ह्या रोगांत मनुष्य झिजत जातो म्हणून डॉक्टर व जनता जास्ती खावें असा आग्रह धरतात व वजन वाढलेंच पाहिजे असा उपदेश करतात. रोग बरा होत चालला म्हणजे आपोआप वजन वाढतें. त्याच्या उलट वजन वाढूं लागलें म्हणजे रोग बरा होत आहे हें समजणें चुकीचें होय. शरीरानें स्थूल माणसें निरोगी असतात हें म्हणणें धाष्ट्यर्याचें होय. मधुमेह व क्षयांत चरबी सांचून वजन वाढणें इष्ट नव्हे. पूर्वी आरोग्यावस्थेंत असतांना उंची व वय ह्यांस अनुसरून जें वजन असावयास पाहिजे त्याच्या आंतबाहेर वजन नेहमीं ठेवावें.

आहारांत समता असावी. दूध व अंडीं चांगलीं म्हणून हींच जास्त घेत सुटूं नये. आहार योग्य असावा व आरोग्यावस्थेंत जितके उष्मैकं लागावेत तितकेच ठेवावे. प्रथिनें तीन चार औंस घेतल्यास मात्र हरकत नाहीं. जीवनसत्त्वें व लवणें (mineral salts) हीं जास्तच परिमाणांत असावींत. ह्या रोगांत **क** सत्त्व फार कमी होतें म्हणून त्याकडे लक्ष पुरवावें. **अ व ड** हींहि पाहिजेत. दूध, अंडीं योग्य परिमाणांत दिल्यास ही न्यूनता कमी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होते. टमाटे, मोसंबीं, संत्रीं, हिरव्या पालेभाज्या ह्यांत क सत्त्व बरेंच असतें. आहारांतून सत्त्वांचा पुरवठा न करतां आल्यास बाजारांतून औषध म्हणून आणून तीं द्यावीं. तूप, लोणी, कॉडलिव्हर हे मेद उत्तम होत.

बारीक किसलेलें मांस कच्चें द्यावें; तें पचण्यास सोपें, रक्त उत्पन्न करतें, शक्ति देतें व पचनशक्ति वाढवितें. हे सँडविच, सुक्या भाज्या ह्यांतून द्यावें. मांसरसहि उपयुक्त असतात.

अन्न साधें, सहज पचणारें, चांगलें तयार केलेलें व रुचकर असावें. वाढण्याची तऱ्हाहि मोहक ठेवावी. रोग्याला इच्छा नसते म्हणून ह्या सर्व युक्त्या लागतात. पुष्कळ कुटुंबांतून विशेषतः गरीबांच्या कुटुंबांतून विविध व रुचकर पदार्थ करण्याची कलाच गेली आहे. **सर्वांनीं समाधान वृत्ति ठेवावी** व **आल्हाददायक संभाषणें करावीं.** पदार्थ काय केले आहेत हें रोग्याला अगोदर सांगूं नये म्हणजे रोग्याची जिज्ञासा व इच्छा वाढतात.

रोग्याच्या गरजेप्रमाणें त्याच्या आवडीचे पदार्थ करावे. जेवण तीनदां द्यावें. डॉक्टरनें रोग्याच्या आवडी, संवयी व आर्थिक स्थिति ह्यांस साजेल असाच आहार व प्रकार सुचवावे. अन्नपदार्थांविषयीं व त्यांच्या तयार करण्याविषयीं रोग्याच्या व त्याच्या नातलगांच्या विपरीत कल्पना असल्यास त्या डॉक्टरनें काढून टाकाव्या.

पचनव्यूहाचे विकार झाल्यास योग्य उपदेश करावा व अन्नाचा आग्रह करूं नये. एका वेळेस जास्त अन्न देऊं नये व मेद पदार्थहि माफक द्यावे; नाहीं तर जुलाब होतात. मांसल पदार्थ व अंडीं जास्त झाल्यास अशीच स्थिति होते. पिठूळ पदार्थ जास्त झाल्यास पोटांत गुबारा धरतो. मलावरोधासाठीं भाज्या, कोंडा असलेलीं धान्यें असें द्यावें. कधीं भूक जाते; त्याकरितां तोंड वरचेवर स्वच्छ करावें, अन्नप्रकारांत विविधता आणावी, व गोड शब्दांनीं समजूत घालावी. भूक लागण्यासाठीं ब सत्त्वाचा फार उपयोग होतो. अन्नांत मीठ फार वापरूं नये.

कमी खर्चाचा क्षयरोग्यासाठीं पाश्चात्य पद्धतीची आहार–प्रिस्क्रीपशनें लिहितांना डॉक्टर एक विशिष्ट पद्धत वापरतात त्याची माहिती असावी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथिनें ९६ ग्राम, मेद ११० ग्राम, कर्बोदकें ४०० ग्राम = एकंदर उष्मैकं ३०००. **एक दिवसाच्या आहाराचा नमुना :--**

सकाळीं :--पॉरिज मोठी बशी भरून, अर्धा कप दूध व अर्धा औंस साखर; दोन चीझचे ब्रेड-स्लाइस (चीझ १ औंस); कॉफी, पाव कप दूध व दोन चमचे साखर.

दुपारीं :--मांसाची एक प्लेट; मॅकॅरोनी व टमाटे एक प्लेट; मासे व मटार एक प्लेट, मक्याचें पुडिंग (+ एक कप दूध, मक्याचें पीठ पाऊण औंस, १ अंडें, अर्धा औंस साखर) ; दहा औंस दूध.

रात्रीं :--बीफ सूप एक कप बटाटे वगैरे घालून; भाजलेले बटाटे व अर्धा औंस मारजेरीन, फरसबीची भाजी; रोटी २ तुकडे, अर्धा औंस लोणी किंवा मारजेरीन, मध; १० औंस दूध.

निजतांना :--१० औंस दूध व बिस्किटें.

अन्नपदार्थांचे विविध प्रकार, त्यांच्या वेळां बदलणें, आलट-पालट करणें इत्यादींच्या सूचना डॉक्टरनींहि कराव्या. वरील आहार गरीबांसाठीं आहे.

क्षयांत पुढील पदार्थ द्यावेत :--दूध ४०-८० औंस व त्याचे प्रकार; निदान चार अंडीं रोज द्यावीं. दूध आणि अंडींच द्यायचीं असतील तर दूध निदान ८० औंस व ८ अंडीं रोज द्यावीं. ह्यांत २२०० ते २५०० उष्मैकं मिळतात. ह्यांचे अनेक प्रकार करावे.

मांस-मासे :--ताजें मांस; बेकन, हॅम (डुकराचें) धुरकटवून अथवा निखाऱ्यावर भाजून, चिकन, जंगली पाखरें, बदक, खबूतर, ससे, खारी, ताजे मासे, डब्यांतील बारीक झिंगे (प्रॉन), सार्डीन. डब्यांतील (canned) मांस पदार्थ घेऊं नयेत.

भाज्या :--वाटाणे, बीटचीं पानें, कंद, गाजरें, कॉलीफ्लॉवर, लेटचूस, टमाटे, बटाटे, वांगें, भेंडी, भोपळा, स्पिनॅक, ॲस्परॅगस. कोबी, कांकडी, कांदे, लसूण, मुळे घेऊं नयेत.

सॅलड-कोशिंबीर :--अनेक प्रकारच्या मेयोनेज् घालून द्याव्या.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धान्यें :--रोटी, मकापीठ, बार्ली, जव, ओटचे सर्व प्रकार, भात; फोर्स, ग्रेपनट.

पेयें :– पाणी, झऱ्यांचे मिनरल वॉटर, चहा, कॉफी, कांजी, कण्हेरी, दूध, ताक, क्रीम, चॉकोलेट, कोको, **बर्फाची पेयें** घेऊं नयेत. पाणी पुष्कळ प्यावें. चॉकोलेट किंवा इतर गोड पदार्थ द्यावे.

फळें :—ताजीं, शिजलेलीं, डबा बंद, सर्व तऱ्हेचीं फळें द्यावीं; मध, जेली, सरबतें, खजूर, सुके अंजीर, मोसंबें–अननस, इत्यादींचे रस.

डेसर्ट :--स्पंज केक, एंजल केक, साबूदाण्यांचें व इतर पुडिंग, आइसक्रीम. जेली, कस्टर्ड, चॉकोलेट कस्टर्ड, इ.

इतर :--रस्से मांसाचे, भाज्यांचे; क्रीम सूप, कालव्यांचें सूप, सॅलड, कॉटेज चीझ, लोणी, मेयोनेझ, फरेंच ड्रेसिंग.

तळलेले व तेलकट पदार्थ देऊं नयेत. कॉडलिव्हर तेल रोज अर्धा औंस व टमाटयाचा रस दिवसांतून तीनदां तीन-तीन औंस द्यावे. सर्व तऱ्हेचे तुपट गोड पदार्थ, पेस्ट्री, केक, श्रीमंती "डेसर्ट" कवच फळें, श्रीमंती सॉस, तेल-तूप घातलेले, हे **देऊं नयेत. सर्व तऱ्हेचे मसाले वर्ज्य समजावे.**

खाणें दिवसांतून सहादां द्यावें. रात्रीं निजतांना दूध द्यावें; मग सगळ्या रात्रभर कांहीं देऊं नये.

क्षयांत देण्यालायक ३५०० उष्मैकंचा आहार :—प्रथिनें १६९ ग्राम, मेद १७१ ग्राम, कर्बोदकें ३०२ ग्राम.

क्षयाकरितां जनता निरनिराळे आहार सांगते; **त्यांवर कधींहि विश्वास ठेवूं नये.**

त्वचेचा क्षयरोग (lupus) :—जर्मनींत ह्या रोगासाठीं उत्तम आहार शोधून काढला होता. ह्यांत प्रथिनें व मेद फार व कर्बोदकें कमी असतात. ह्या आहारांत सोडिअम धातु कमी असतो व भाज्या, फळें विपुल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असल्यानें [पान २२१ पाहा] पोटॅशियम फार येतो. खट व मग्न (magnesium) हे धातु असलेले पदार्थ बरेच येतात. शिवाय ह्याचीं रासायनिक औषधेंहि मुबलक वापरावीं. अन्नपदार्थ शिजविणें, भाजणें, फार तर फोफाटयांत टाकणें येवढ्याच रीतींनीं करावे. शरीरांत पाण्याचा संचय होऊं नये म्हणून **मिठासारखे पदार्थ वर्ज्य करावे**. त्यानें वाहणाऱ्या जखमा, पुवाळलेले अवयव, त्वचेचा क्षय, लसिका, पूगांचा क्षय, गंडमाळा, हाडांचा क्षय हे लवकर बरे होतात.

वर्ज्य पदार्थ :—मीठ, डबाबंद (canned) अन्नें, धुरावर शिजविलेलीं (smoked) व मसालेदार मांसें, व मासे, सॉसेज, हॅम, व्हिनिगर.

बेतानें घेणें :—सर्व जातींचीं पिठें, **बिनमिठाची रोटी**, रागी, मॅकॅरोनी, लाडू, बर्फी, पेस्ट्री, ताजें मांस, मीट-एक्स्ट्रॅक्ट, स्वादुपिंड, मेंदु, यकृत, प्लीहा, मूत्रपिंड, ताजे मासे, मिरी, चहा-कॉफी-कोको, तांबडी दारू.

घेणें :—दूध, रोज शेर-दीडशेर, निरसें दूध, दहीं, ताक, कोको दुधांतील, क्रीम, मीठ नसलेलें चीझ (कॉटेज चीझ), लोणी मीठ न घातलेलें.

फळें :—सर्व जातींचीं, कच्चीं व शिजविलेलीं, मार्मलेड, जेली, फळांचा रस, भाजलेलें सफरचंद, फळांचें सॅलड.

ताज्या भाज्या वाफेवर शिजवून; टमाटे, गाजरें, टर्निप, बटाटे, नोलकोल, बीट, ॲस्परॅगस, कॉलीफ्लॉवर, कोबी, लेटयूस, स्पिनॅक, वाटाणे, शेंगभाज्या, मसूर, काकडी, टरबूज, खरबूज, कलिंगड.

अंडीं व त्यांचे प्रकार, भात, गहूं, मका, साबूदाणा, ओटमील.

साखर, मध, तेलें.

लसूण, कांदा, पेपरमिंट, जिरें मिरें, बडिशेप, आलें, सुंठ, व्हॅनीला, दालचिनी, अनीस हीं सुवासासाठीं व रुचीसाठीं घ्यावीं. बदाम, नारळ, कवचफळें (अक्रोड, पिस्ते), मनुका, बेदाणा, **यीस्ट** हे चांगले पदार्थ होत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर सांगितलेल्या तीन प्रकारच्या रोगांत तीन प्रकारचे आहार सांगितले. प्लेग, देवी, गोंवर, गालगुंड, घटसर्प, धनुर्वात, कांजिण्या, इंफ्लुएंझा, अशा तीव्र प्रकारांत नवज्वरांतील आहार द्यावा. संधिवात, प्रसवोत्तर येणारा ताप टायफस ह्यांत विषमज्वराचा आहार द्यावा; व हिवताप, डांग्या-खोकला, बारीक अशक्ततेचे व रक्तक्षयांतील ताप (अॅनीमिआ) ह्यांत क्षयरोगांतीलप्रमाणें आहार द्यावा.

४. स्कार्लेट ताप (scarlet) :—ह्यांत नवज्वराप्रमाणें जपून आहार द्यावा. ह्यांतहि नत्र पदार्थ फार बाहेर पडतात व मिठाचे क्षार शरीरांत राहतात. पेयें, दूध पुष्कळ द्यावें व नंतर लापशी द्यावी. मूत्रपिंडाचे रोग होण्याचे संभव फार म्हणून अंडीं देऊं नयेत.

तसेंच मांसरससाहि (सूप) देऊं नये. ताजीं फळें, कस्टर्ड, जंकेट, मऊ भाज्या हीं द्यावीं. ब्रँडी वगैरे देऊं नये. मूत्रपिंडाची सूज असल्यास फार पाणी देऊं नये.

ह्यांत **दूध व त्याचे प्रकार फार उत्तम; म्हणजे मूत्रपिंडाचे विकार नंतर होत नाहींत.** मधून मधून त्याबरोबर पिष्टें व प्यूरिन-रिक्त पदार्थ (गाऊट पान १५१ पहा) द्यावे. दूध पचनीय करावें; त्यांत चुन्याची निवळी (lime water), बार्ली वाटर घालावें; किंवा तें पेपटोनाइझ करावें. कूमिस, ताक हीं विशेषतः द्यावीं. आरारूट, कांजी, कालव्यांचे सुरवे (broths) हे फेरबदल उपयुक्त होत.

तहान फार लागते त्यासाठीं पाणी, बाटलींतील पेयें (carbonated-waters), बार्लीवाटर, ऑरेंजिएड, लेमोनेड, इत्यादि मुबलक द्यावीं. इम्पीरिअल ड्रिंक किंवा क्रीम ऑफ टार्टर लेमोनेड हीं उपयुक्त मूत्रल पेयें होत. व्हॅनिला आइसक्रीम, लेमन-आईस, बर्फाचा कीस चोखण्यास हेहि छातींत कळा येत असतील तर उपयुक्त होत.

आहार रोज हळूहळू क्रमानें वाढवावा :—मिल्क-टोस्ट, जंकेट, कस्टर्ड, पिठाचें पुडिंग, संत्रीं, राइस-पुडिंग, सफरचंद भाजून, दूध ।।,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साबूदाणा पुडिंग, मक्याचें पुडिंग, कस्टर्ड शिजवून; मासे भाजून-शिजवून, कालवे, मऊ अंडीं, मांसें, कोंबडी, बीफ.

रोगाच्या तीव्रतेंत मांसाचे निष्कर्ष (extract) देऊं नये. ताप गेल्यावरहि एक आठवडा निजून विश्रांति घ्यावी.

५. **गोवर** (measles) :—ह्यांत तीव्र ज्वराचा आहार द्यावा. दूध, रस्से, सुरवे द्यावे व हे जरूर तर पचवून (पेपटोनाइझ) २–३–४ तासांनीं द्यावे. तहानेस वरीलप्रमाणें पेयें द्यावीं. अंडीं देण्यास हरकत नाहीं.

६. **गालगुंड** (mumps) :—ज्वरांत आहार पातळ द्यावा व मग घट्ट करावा. आंबट व कषाय पदार्थ देऊं नयेत; त्यामुळें वेदना वाढतात. मसाले घातलेले प्रकार देऊं नयेत.

७. **डांग्या खोकला** :—ह्यांत **आहार** व **शौच** ह्यांकडे मुख्यतः लक्ष द्यावें. शरीरांतील सर्व अंतर्त्वचा ह्या रोगांत क्षुब्ध होतात. म्हणून अपचन, गुबारा ह्यानें ढास फार वाढते. घसा इतका क्षुब्ध होतो कीं दूध, पाणी, औषध जरा लागलीं कीं ढास येते. मळमळ करणारीं औषधें देऊं नयेत. दोन वर्षांखालील मुलांस सर्व पातळ आहार द्यावे. ओकाऱ्या होत असल्यास बीफ पचवून त्याचा रस द्यावा; हा फार पोषणीय असतो.

डांग्या खोकल्यांत सहज पचनीय पदार्थ द्यावे. खावयास देण्याचे अगोदर पंधरा मिनिटें पाणी पाजावें म्हणजे कफ सुटतो, ढांस येऊन जाते व नंतर लगेच योग्य अन्न द्यावें :—लापशी, पेज, दूध, कस्टर्ड, रस्सा, आइसक्रीम अंड्याचे मऊ पदार्थ, एखादा खुसखुशीत टोस्ट, जर पचेल तर कोंबडीचें किंवा इतर मांस द्यावें. डॉक्टरनीं ह्या रोगांत शरीरपोषणाचा विशेष विचार करावा. फार ओकाऱ्या असतील तर चमचाभर ब्रँडी-व्हिस्की पुष्कळ पाणी घालून द्यावी. फळें, पालेभाज्या हींहि चांगलीं होत. पचनासाठीं लिक्विड पेपटोनाइझ द्यावें.

थोरल्या मुलांना कांहीं राहातच नसेल तर पातळ आहार, नाहीं तर कूमीस, कस्टर्ड, बार्ली-ओटस्-आरारूट कांजी, जंकेट हीं द्यावीं. अन्न दर २–३ तासांनीं द्यावें. ओकल्यास पुन्हा थोड्या वेळानें द्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डॉ. हॅनॉनचा आहार उपयुक्त आहे :--सकाळीं :--रोस्ट बीफ, टोस्ट, पोर्ट-वाइन. मध्यान्ह :--बिस्किटें व वाइन. दुपारीं :--मांस सुरवा, बीफ रोस्ट, टोस्ट, वाइन. संध्याकाळीं :--वाइन. रात्रीं :--गार-पाणी; ह्याशिवाय इतर कांहींहि दूध, भाज्या, पुडिंग इत्यादि देऊं नये.

८. इन्फ्लुएन्झा :--ह्यांत तीव्र ज्वराचा आहार द्यावा; सुरुवातीस पातळ, नंतर मऊ व शेवटीं घट्ट आहार द्यावा. बरें होत असतांना (convalescence) सहज पचणारीं अन्नें द्यावीं. दूध, अंडीं व त्यांचे प्रकार उपयुक्त होत. विषमज्वरांतील पुष्कळ उष्मैकंचा (high caloric diet) आहार द्यावा. ह्या तापांत पाठीमागून येणारा थकवा, निद्रानाश, अशक्तता हीं घालविण्यास असा आहारच उत्तम होय.

९. **मेनिनजायटिस** :--हा मेंदूच्या आवरणांचा व मेंदूचाहि शोथ होय. तीव्र ज्वराप्रमाणेंच अन्न द्यावें. गिळतां येत नाहीं म्हणून चमच्यानें दर १५ मिनिटांनीं द्यावें. जरूर पडल्यास नळीनें द्यावें. जर गिळतां येत असेल तर मऊ आहार द्यावा. पाणी वरचेवर पुष्कळ देण्यास कधीं विसरूं नये. मद्य अवश्य द्यावें व रोग विकोपास जाणार असें दिसल्यास मद्य वाढवावें. बरें होत असतांना आहार पुष्कळ द्यावा.

१०. **घटसर्प** (डिफ्थेरिआ) :--तीव्र ज्वराप्रमाणें आहार ठेवावा. नरडेंच धरल्याकारणानें आहार देणें फार महत्त्वाचें आहे. वरील पेयें थोडीं व वरचेवर द्यावीं. जिलॅटीन जेली, फळांचे रस, कस्टर्ड, जंकेट, धान्यें, आइस-क्रीम, मॉल्टेड-दूध हीं द्यावीं. पुष्कळ पाणी प्यावयास द्यावें व तें जात नसेल तर गुदावाटें किंवा नाकावाटें तें द्यावें. शिरांवाटें ग्लूकोज द्यावें. दुसऱ्या आठवड्यांत ओकाऱ्या होतात तेव्हां जठरास पूर्ण विश्रांति द्यावी.

घशांतील नळीचें ऑपरेशन केलें तर फार उत्तम. ह्या स्थितींत पातळ आहार व मऊ आहार देण्यास कांहींच अडचण पडत नाहीं. अर्धवट शिजलेलें अंडें, पोच्ड अंडें, मिल्क-टोस्ट, कस्टर्ड, जंकेट, दूध-रोटी, ओट-पॉरिज अशीं अन्नें द्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

११. **धांवरें** (एरिसिपेलास) :—तीव्र ज्वरांतील आहार द्यावा. तीव्र प्रकारांत मद्य द्यावें, म्हणजे हृदयक्रिया चांगली राहते व ह्याकरितां १५–२०औंस मद्य द्यावें.

१२. **तीव्र संधिज्वर** (acute rheumatism) :—कांहीं आहारांमुळें संधिज्वर येतो असा समज चुकीचा आहे. अयोग्य व अपुरा आहार असला तर शरीराची प्रतिकारशक्ति कमी होते व कोणताहि आजार व्हावयाचा त्यांत हाहि होतो.

सुरुवातीच्या तीव्रतेंत दूध व पिठाच्या लापश्या द्याव्या. दूध घेववत नसेल तर कालव्यांचे सुरवे, हिरवे कालवे, मिल्क–टोस्ट, बार्ली–आरारूट, कण्हेरी, ताक, कूमिस, रस्से (soup), सुरवे (broth) द्यावे. तहानेसाठीं पाणी मुबलक द्यावें, आंबट पेयें द्यावीं. **ह्या रोगांत लिंबाच्या रसाचा फार उपयोग होतो.** "व्हिशी वॉटर" द्यावें.

ताप उतरल्यावर मासे, कालवे, अंडीं, चिकन हीं द्यावीं. थोड्या भाज्याहि द्याव्या व बटाट्यांपासून सुरुवात करावी. **गोड पदार्थ देऊं नयेत,** पण ताजीं फळें द्यावीं. रक्तक्षय असेल तर योग्य आहार व औषधें द्यावीं आणि शक्तिसंचय करावा.

तीव्रतेंत मद्यें देऊं नयेत. **कालिक संधिज्वरांत** गोड पदार्थ व मांस देणें चांगलें. सहज पचनीय पालेभाज्या द्याव्या.

१३. **वाखा** (कॉलरा) :—ह्याचीं लक्षणें सर्वांस माहीत असतात. ह्यांत भाताच्या पेजेसारखे जुलाब होतात, डोळे खोल जातात, त्वचा सुरकतते, प्रत्येक जुलाबानंतर मनुष्य जास्त थकतो, पेटके येतात, लघ्वी बंद होते व मृत्यु येतो.

अशा सांथींत शिजविलेलीं अन्नें व तापवलेलें पाणी घ्यावीं. माशांचा उपद्रव टाळावा व बाहेरचें संशयित अन्न कधीं खाऊं नये. लिंबाच्या ग्लासभर सरबतांत सल्फ्यूरिक ॲसिडचे १५–२० थेंब घेतल्यास जठरांत जंतु गेले असले तरी मरतात. लोणचीं, व्हिनिगर हेहि चांगले. हे फार घेऊं नयेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लक्षणें सुरू झाल्यावर रोग्यास पूर्ण निजवावें व सगळीकडे स्वच्छता ठेवावी. कांहीहि अन्न देऊं नये. **दूध देऊं नये.** दुधाची निवळी, तांदुळाची पातळ पेज, मांसरस चालतील. दुसऱ्या अवस्थेंत असेंच अम्ल पेय चालू ठेवावें. ह्या रोगांत मिठाचें दाट द्रावण शिरेंतून दिल्यास अत्यंत फायदा होतो. रोगाची तीव्रता गेल्यावर पर्यापर्यायानें आहार वाढवावा.

१४. **हिवताप** :—ह्यांत अगदीं सुरुवातीस अन्न दिल्यास, जठराच्या क्षुब्धतेमुळें अन्न ओकून पडतें. फार तर पेयें व अन्नें द्यावीं. मलावरोध घालविण्यास फळें व भाज्या द्याव्या. नंतर क्षयरोगांतल्यासारखा पोषक आहार द्यावा. हा जर मिळणें शक्य नसेल तर दोन–अडीच शेर दूध व चार–पांच अंडीं द्यावीं.

१५. **धनुर्वात** :—ह्यांत आंकडीमुळें मनुष्य फार थकतो. म्हणून आहार मुबलक पाहिजे. मनुष्य फार कृश होतो व कांहीं खातांच येत नसल्यानें रक्तक्षय होतो. पेयें मुबलक द्यावीं. दांतखिळी बसते म्हणून एक दोन दांत उपटून त्यांतून रबरी नळी घालून पेयें द्यावीं. ह्यानेंहि आंकडी येतात म्हणून गुंगी देऊन बेशुद्धी आणावी व नळी घालून अन्नें द्यावीं.

१६. **प्रसवोत्तर येणारा ताप** हा थोडासा तीव्र स्वरूपाचा असतो. ह्यांत विषमज्वरांतील आहार द्यावा; पण फार देण्याची येवढी जरुरी नाहीं. तीव्रता फार असेल (१०२ ते १०४–१०५ डिग्री) तर नवज्वरांतील आहार द्यावा. दूध, क्रीम, लापशी, कस्टर्ड, आइसक्रीम, साबूदाणा किंवा इतर लापशी, पुडींग असे मऊ पदार्थ द्यावे. दूध दीड दोन शेर द्यावें. जीवनसत्त्वें व क्षार योग्य प्रमाणांत मिळतील असा आहार द्यावा, नाहींतर कृत्रिम सत्त्वांच्या वड्या द्याव्या.

१७. **टायफस** :—हा आपलेकडे हल्लीं दिसत आहे. ह्यांत विषमाचाच आहार द्यावा. अंडीं जास्त द्यावीं. जर गिळतां येईल तर घट्ट अन्न द्यावें. ह्या रोगांत शक्तिपात अत्यंत वाढतो त्याकरितां उत्तेजक औषधें व मद्यें द्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१८. देवी :—सुरुवातीस तीव्र तापाचा पातळ आहार द्यावा; तहान फार लागते त्यासाठीं बाटलींतील लेमोनेड वगैरे द्यावें. जरा बरे वाटलें कीं दूध, अंडीं, मांस, रोस्ट, रोटी, टोस्ट, सहज पचणाऱ्या भाज्या, बटाटे, स्पिनॅक, कॉलीफ्लावर हीं द्यावीं.

पांचवे–सातवे दिवशीं दुसऱ्यांदा ताप येतो तेव्हां पुन्हा तीव्र तापाचा आहार दर २-३ तासांनीं द्यावा. दुधाचे व अंड्यांचे निरनिराळे प्रकार द्यावे. उत्तेजक औषधें व मद्यें लागतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १६ वा

पचनव्यूहाचे रोग व आहार

पचनव्यूह व शरीराची ठेवण :—शरीराच्या ठेवणीचे (body habitus) तीन प्रकार पान ४४ वर सांगितले व ह्या ठेवणीप्रमाणें आहार बदलावा लागतो हें सांगितलें. आहार बदलावा लागण्याचें कारण पचनव्यूहाची विशेषत: जठर व आंतडीं ह्यांची उदरांतील ठेवण होय. जड बांध्याचा (sthenic or stocky), सडपातळ बांध्याचा (asthenic) व साधारण बांध्याचा (intermediate) ह्या तीन प्रकारांत शरीरांतील सर्व व्यूहांची (systems), त्यांतील अवयवांची (organs) व त्यांच्या रचकांची (structures), ठेवण निराळी असते म्हणून रोगांवरील उपचारांचा विचार करतांना ह्या ठेवणीचाहि विचार करावा लागतो. सडपातळ बांध्याचे दोन भेद (सडपातळ व कृश) पान १४१ वर दिले आहेत. त्यांतील कृशता ही सडपातळपणांतील रोगट व विकृत स्थिति होय. सडपातळपणाचें " शरीर-सौष्ठवांत " रूपांतर आहारोपचार व योग्य व्यायाम ह्यांनीं करणें किती सोपें आहे हें पान १४२ मध्यें सांगितलें. शरीराचें जें बाह्य रूप दिसतें त्याचा परिणाम आंतील अवयवांवर व त्यांच्या कार्यक्षमतेवर होतो हें जर ओळखलें तर आरोग्य सांभाळण्यास वरील तीन प्रकारच्या माणसांस निरनिराळे प्रयत्न करावयास पाहिजेत हें समजणें सोपें जाईल. भोंवतालच्या परिस्थितीस (environment) व रोगांस प्रत्येक व्यक्तीकडून निरनिराळें प्रत्युत्तर (reaction) कां मिळते ह्याचें कारण शरीराची ठेवण होय.

शरीराची ठेवण आनुवंशिक होय. ती बदलणें शक्य नाहीं. पण तिचें रूपांतर शरीर-सौष्ठवांत (physical excellence) करणें व आरोग्य संपादिणें तिन्ही ठेवणींतील प्रत्येक व्यक्तीस शक्य आहे. सडपातळ बांध्याच्या ठेवणीचीं माणसें कसरत करणारीं व उत्तम नृत्य करणारीं सहज होऊं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शकतात. जड बांध्याच्या माणसांतून अचाट शक्तीचीं कामें करणारीं माणसें उत्पन्न होतात. ठेवणींच्या तीन प्रकारांत मिश्रणें आढळतातच.

साधारण बांध्याच्या आरोग्यवान् माणसांत उदर व छाती ह्यांतील पडदा-अंतरापट-हा घुमटाच्या आकाराचा असतो. त्यामुळें उदरांतील अवयवांना मुबलक जागा मिळते. मोठ्या आंतड्याचा शेवटला भाग आणि किंचित् लहान आंतड्यांचा भाग येवढें खेरीज करून सर्व भाग नाभीच्या वर असतात. आंतील अवयवांच्याभोंवतीं मुबलक चरबीचे थर आधारासाठीं व संरक्षणासाठीं असतात. वरील उदर घट्ट व भरींव आणि खालील सपाट किंवा सिहासारखें आंत गेलेलें असतें. जठर हें "पेअर" फळाच्या आकाराचें अंतरापटाच्या घुमटांत लोंबत असतें व त्याचा खालचा भाग द्वादशनींत (duodenum) सरळ उघडतो. लहान आंतडें २० फूट लांब व मोठें ५–६ फूट लांब असतें. हें व यकृतादि अवयव आपल्या ठिकाणीं घट्ट चिकटलेले असतात.

सडपातळ माणसांत छाती चिंचोळी व लांबट, जठर नळीसारखें व खालीं दुमडलेलें असतें. म्हणून त्यांतील अन्न रिकामें होण्यास वेळ लागतो. लहान आंतडें १२–१५ फूटच लांब असतें व त्याचें वेज (lumen) लहान असतें. त्याचा बंध लांब असल्याकारणानें तें कटिरांत उतरतें. मोठें आंतडें ३ ते ५ फूट लांब असतें. उदरांत चरबी थोडी असते व यकृतादि सर्व अवयव बरेच खालीं घसरलेले आढळतात. ह्यांचें अन्न मांसाहारी जनावरांसारखें व थोडें असावें. कारण पचननलिकाच लहान असते.

जड बांध्याच्या माणसांत सर्व अवयव मोठे व जड असतात. जठर अंडाकृति आडवें असतें व तें बंधनांनीं घट्ट धरलेलें असतें. लहान आंतडें २५ ते ३५ फूट लांब व मोठें ५ ते ८॥ फूट लांब असतें. अवयवांभोंवतालीं चरबी वरीच असते व हे खालीं घसरत नाहींत. ह्यांचें अन्न शाकाहारी-यांसारखें असावें; अन्न सावकाश सरकतें व पचन आणि शोषण ह्या क्रियांना बराच काल लागतो.

शरीरांतील इतर सर्व भागांत असेच महत्त्वाचे फरक आढळतात. **सडपातळांत** पोषण कमीच असतें, मलावरोध फार आढळतो, अशा मुलींत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लवकर ऋतुप्राप्ति होते व मासिकाच्या वेळेस कंबर फार दुखते. हीं माणसें बुद्धीनें तीव्र, आत्मनिरीक्षण करणारीं, अधीर वृत्तीचीं, "आपलेंच खरें" म्हणणारीं व पक्षाभिमानी, तापट, लवकर दमणारीं, पण लवकर सतेज होणारीं असतात.

जड बांध्याचीं माणसें लालबुंद, चांगलीं पोसलेलीं, अल्पसंतोषी, शांत स्वभावाची, विनोदी व दुसऱ्याच्या मतांस मान देणारीं असतात. ह्यांत गाणारे बरेच निघतात. ते काम फार करूं शकतात व त्यांच्यांत सहनशक्ती फार असते.

सडपातळांत खोकला, क्षय, इन्फ्लुएंझा विशेष आढळतो. सांसर्गिक रोग त्यांस लवकर जडतात. ज्वर जास्त येतो, व रक्तदाब कमी असतो. जठरस्राव कमी असतो; जठर व्रण त्यांस फार होतात.

जड बांध्याच्यांत रक्तदाब, हृदयाचे विकार, दमा, मूत्रपिंडाचे व पित्ताशयाचे विकार, गाऊट हे असतात. अंतस्रावी ग्रंथींचे स्राव कमतीच असतात.

आहारोपचार करतांना शरीराच्या ठेवणीचा व पचनव्यूहाच्या कार्य-क्षमतेचा विचार अवश्य करावा.

---

१. अन्ननलिकेच्या विकृती

१. **अन्ननलिकेचे व्रण** (ulcers of oesophagus, gullet) हे अशक्त माणसांत होतात. ह्याबरोबर जठराचेहि व्रण असतात. ओकाऱ्या असतात, त्यांतील अम्लामुळें हे व्रण पडतात व ते लवकर बरे होत नाहींत. छातीच्या मागें दुखतें व जेवतांना त्रास होतो.

ह्यांत आहार जठरांतील व्रणासारखाच असावा. दूध व अंडीं ह्यांचे पातळ प्रकार द्यावे. कण्हेरी द्यावी; ही कोणत्याहि धान्याची चालते. फळांचे रसहि उपयुक्त आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. अन्ननलिकेचें आकुंचन :--ह्यांत स्नायूंचें आकुंचन होतें व अन्न तोंडावाटें परत बाहेर येतें. फार कडत किंवा फार गार अन्नप्रकार खाऊं नयेत.

---

२. जठर-विकृति

ह्या विकृतींत चार प्रकारचे **लक्षण–समूह** (syndrome) आढळतात :--

१. जठराची संतप्तता (irritability) व शोथ (inflammation) :– जठरांत अथवा शरीरांत इतर ठिकाणीं कारण उद्भवल्यास जठर आपलीं नैसर्गिक कर्तव्यें करण्याचें नाकारतें.

२. व्रण व अम्लातिशय लक्षण-समूह; ह्यांत जठर रिकामें असलें तर छातींत फार जळजळतें; रक्तस्राव होतो व रक्ताच्या उलटचा होतात.

३. अम्लाभाव लक्षण-समूह; क्रियातिरेक व निष्क्रियता.

४. कर्कव्रणासारखे असाध्य रोग.

१. जठराची संतप्तता दोन कारणामुळें होते :--**अ.** इतर ठिकाणचे रोग; **आ.** अयोग्य आहार.

अ. इतर ठिकाणचे रोग :--पित्ताशय, यकृत, हृदय, मूत्रपिंड ह्यांचे रोग; रक्तदाबाची वाढ, धमन्यांचा कठीणपणा (arteriosclerosis) उदरांतील ग्रंथी (abdominal tumours) व कटीरांतील शोथ अशी संतप्तता उत्पन्न करतात. हळव्या मनाच्या माणसांतहि (neurasthenic) अशी संतप्तता आढळते. ह्यांत कधीं पचनरसांतील अम्लातिशय, कधीं पचनरसाची वृद्धि, कधीं जठराच्या स्नायूंच्या आकुंचनशक्तीची वाढ, कधीं वांकडीतिकडीं आकुंचनें, कधीं अन्न पलीकडे आंतड्यांत सरकविण्याच्या क्रियेची वाढ, असे पांच प्रकार आढळतात.

अशी संतप्तता असल्यास पोटांत जेवणानंतर जड वाटतें, तिथें त्रास होतो, ढेकरा येतात, घशाशीं येतें. कधीं ओकाऱ्या, फार भूक किंवा मुळींच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भूक लागत नाहीं; कधीं फार भूक लागते, पण पानावर बसलें कीं, थोडें खाल्ल्यानें तृप्ति वाटते; अपचनहि होतें. ह्याला सौम्य उपचार लागतात व रोगी लवकर सुधारूं लागतो.

जठरास विश्रांति द्यावी. जठराचा क्षोभ करणारी अन्नें देऊं नयेत. अन्न थोडें, मसालेरहित, तिखट-आंबट नसलेलें, क्षुब्ध न करणारें (standard bland diet) द्यावें; ह्यामुळें पाचक रस थोडे सुटतात व ते अम्लरसाशीं लवकर मिसळतात. प्रथिनें व उष्मैंक नेहमींचीं ठेवावीं. चोथा कमी ठेवावा. आहार मिश्र असावा व तो नेहमींच्या वेळेस द्यावा. प्रथिनें १०७ ग्राम, मेद १३६ ग्राम, कर्बोदकें २६४ ग्राम = उष्मैंक २७९७. अम्लातिशय असल्यास अन्न तीनचार तासांनीं द्यावें.

मद्यें, मसाले, लोणचीं, मांसें अम्लता उत्पन्न करणारीं आहेत. चोथा आंतड्यांचीं आकुंचनें वाढवितो; हिरवीं फळें, भाज्या व कोंडा हीं अशींच उत्तेजक होत. **क्षुब्ध न करणाऱ्या आहारांत सर्व** अन्नें शिजविलेलीं असावींत तळकट, तेलकट, भाजलेले, परतलेले पदार्थ देऊं नयेत. लोणी, क्रीम, दूध, हीं सौम्य (bland) सहज पचणारीं अन्नें होत. चहा-कॉफी फार बेतानें घ्यावी. लाडू, वड्या, पेस्ट्री हींहि अपचनीय होत. कोबीसारख्या भाज्या अपचन करवितात.

आ. अयोग्य आहारानें श्रीमंतांतसुद्धां, क्षुधानाश, ओकारी, जुलाब, रक्तातिसार, व आंतड्यांचे जंतुजन्य रोग होतात. जठराच्या अशा रोगांत औषधापेक्षां योग्य आहारानेंच जास्त फायदा होतो. रोगाचीं लक्षणें शमविणें व रोग्याच्या भिन्न रुची, आवडी-निवडी ह्यांकडे लक्ष द्यावें. वरचेवर आहार व अन्नप्रकार बदलावे व पचनाचा अदमास पाहून अन्न द्यावें. पोटांत कांहीं त्रास होत नाहीं, ढेंकरा येत नाहींत, दुखत नाहीं, वेळेवर पुन्हां भूक लागते तें **अन्न पचनीय होय**. रोग्याची पोषणशक्ति वाढवावी व जठरास कमी काम पडेल असें अन्न द्यावें.

पचनीयतेच्या दृष्टीनें आहाराचे पांच पर्याय डॉ. लबच्या (Leube) पद्धतींत करतात :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१. सुरवा (broth), मांसरस, दूध, अंडीं कच्चीं-अर्ध कच्चीं हा आहार सर्वांत पचनीय होय. ह्यापुढील पर्याय कमी-कमी पचनीय होत.

२. वासराचा मेंदू, थायमस, पूग, चिकन, खबूतर हीं शिजवून द्यावीं. साबूदाणा, कण्हेरी, अंडीं पांढरा भाग, वासराचे पाय व खूर शिजवून त्यांचा रस्सा जिलॅटीनसाठीं द्यावा.

३. गोमांस कच्चें अथवा शिजलेलें. मांस चमच्यानें खरडून खरडून घ्यावें. ह्यांत सर्व मऊ भाग येतात; हा लोण्यावर परतवून द्यावा. कच्चें डुक्कर-मांस असेंच द्यावें. बटाट्यांची पूड, रोटी, चहा-कॉफी, दूध हीं उत्तम होत.

४. चिकन, खबूतर, पार्ट्रीज, हरणांचें मांस, गोमांस, वासराचें मांस हीं भाजून (रोस्ट) द्यावीं. मॅकॅरोनी, भात, थोडें मद्य द्यावें; तेलकट पदार्थ देऊं नयेत. भाज्या जपून द्याव्या; त्या पिठासारख्या मऊ असाव्या.

५. हळूहळू हेच आहार वाढवावे. भाज्या अत्यंत जपून द्याव्या; सॅलड, पाकवलेले प्रकार आणि फळें देऊं नयेत, व देण्याची वेळ येईल तेव्हां सफरचंद भाजून द्यावें.

अन्नपदार्थांच्या व प्रकारांच्या (dishes) पचनीयतेच्या काला-वरून इतर नामांकित डॉक्टरानीं (बोमाँट, पेनझॉल्ट) अशाच याद्या केल्या आहेत.

जठराच्या रोग्याचें **वरचेवर वजन करावें** व आहारापासून फायदा-नुकसान काय होतात तें ठरवावें. जठरांतील स्रावांच्या दृष्टीनें आहाराचा विचार करावा. हे स्राव जास्त असले व त्यांत :--१. **अम्लातिशय असला तर** फार प्रथिनांचा आहार द्यावा. प्रथिनें अम्लांना शोषून घेतात व त्यांना निरुपद्रवी बनवितात; कांहींचा अम्लातिशय दूध, रोटी व पिष्ट पदार्थ ह्यानीं जातो. साधारणतः अंडीं, मांसें योग्य होत. कर्बोदकें सहज पचनीय असावीत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. अम्ल कमी असलें तर :—प्रथिनांचें पचन कमी होतें व पिष्टें मानवतात. अगदीं कोवळें मांस किंवा त्याचा कीस द्यावा; पूड केलेले बटाटे (mashed), स्पिनॅक, अॅस्परॅगस ह्या सहज पचणाऱ्या भाज्या होत.

३. जठराच्या आकुंचन क्रिया जास्त असल्या तर प्रथिन-अन्नें उत्तम होत.

४. जर कमी असल्या तर पचविलेलीं प्रथिनें द्यावीं. दोन्हींत पाणी फार कमी द्यावें. हीं प्रथिनें (अॅल्ब्यूमोझ व पेपटोन) बाजारांत आयतीं मिळतात.

जठराच्या वरील विकारांसाठीं (अ) पातळ आहार :—दूध ६० औंस, साबूदाण्याचें पीठ एक औंस व अॅल्ब्यूमोझ अर्धा औंस यांची लापशी; गव्हाचें पीठ सव्वा औंस, थोडें दूध, चवीस साखर व एक अंडें. ह्यांत प्रथिनें ८० ग्राम, मेद ७२ ग्राम, कर्बोदकें १४० ग्राम, = १७०५ उष्मैकं येतात.

रोग्यास निजवून ठेवावें. दूध मानवत नसेल तर ताक, व्हे (दुधाची निवळी), कूमिस, केफिर द्यावीं. निरनिराळ्या मांसांचे रस्से द्यावे. ताजा मांस-रस उत्तम होय. कॉफी देऊं नये. पातळ चहा चालेल.

(आ.) फॉन नुरडेनचा आहार :—चिकन् १०० ग्राम, बटाटे पूड १०० ग्राम, दोन अंडीं, टोस्ट १०० ग्राम, लोणी ३० ग्राम, मासा १०० ग्राम, दूध १२५० ग्राम, ह्यांत प्रथिनें ११३ ग्राम, मेद ९२ ग्राम, कर्बोदकें १२७ ग्राम = १८५१ उष्मैकं येतात.

मेद लोण्याच्या रूपानें द्यावे व ते सहज पचतात. ऑलिव्ह तेलहि उपयुक्त होय. अन्नांत लवणें व जीवनसत्त्वें (vitamins) भरपूर ठेवावीं. नाहीं तर भरपूर अन्न देऊनहि नवीन आपत्ति गुदरतात.

जठर जरी निरुपयोगी झालें तरी निराश होण्याचें कारण नाहीं; आंतडी त्याचें काम करूं शकतात. जठरास त्रास देऊं नये असें वाटत असेल तर पचविलेलीं प्रथिनें द्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्न अत्यंत चावावें; त्यानें लाळ सुटते व जठरांतील पचन सोपें होतें. अन्न नियमितपणानें व थोडथोडें द्यावें. त्यांत प्रकार असावेत. अम्लातिशयांत पुष्कळ व तीनच जेवणें दिलीं तरी चालतें. अन्न फार कढत व फार गार असूं नये. जेवल्यावर फार श्रम करूं नयेत व अम्लातिशयांत जेवल्यावर निजूं नये; पण स्वस्थ बसून किंवा पडून विश्रांति घ्यावी. **तंबाखू ओढणें व तंबाखू खाणें वर्ज्य करावें.**

जठररोगांतील विशिष्ठ आहारोपचार :—१. **"वेअर मिचेलचा" विश्रांतीचा उपचार** (rest cure). हळव्या मनाच्या माणसांत (neurasthenics) व जठराच्या इतर उपद्रवांत हा चांगला होय. रोग्यास ६ – ८ आठवडे निजवून ठेवावा व निरनिराळे अन्नप्रकार दर २-३ तासांनीं द्यावे. ह्या आहारांत एकंदर ३५०० उष्मैकं येतात. ह्यांत दूध पुष्कळ देतात. दुधाच्या बदला कधीं कधीं १७ ते ३५ औंस क्रीम द्यावें. मलावरोधांत दुधाची साखर (लॅक्टोज), मध, मार्मलेड, ताक हीं द्यावी.

सकाळीं. ६–३० वाजतां :—मोसंब्याचा रस; ७ वाजतां गरम स्नान; **८ वाजतां** एक सफरचंद भाजून व वेदाणा, क्रीम, गव्हाचे पोहे, क्रीम साखर; अंडीं; कणसें, लोणी, मध; पेलाभर दूध; **९–३० वाजतां** हलका मालिश; **१०–३० ला** १ अंडें, मोसंब्याचा रस, मध, साखर ह्यांचा कॉकटेल; दोन तास पूर्ण विश्रांति.

दुपारीं १–३० वाजतां टमाटे रस, रोस्ट मांस, भाजलेला बटाटा, वाटाणे, लेटयूस, मफिन, १ ग्लास दूध किंवा ताक; **२ ते ४** दोन तास विश्रांति व झोंप. **४ वाजतां** :—एक ग्लास मॉल्टचें दूध; **५–३० वाजता** :—ऑमलेट, टमाटे; गव्हाचे प्रकार, लोणी, शेंगभाज्या; सॅलड-पीच, कॉटेज चीझ, मेयोनेझ; टोस्ट-लोणी; एक ग्लास दूध.

रात्रीं ८–३० वाजतां :—हलकी मालिश ब्रँडी चोळून. ९–३० वाजतां एक ग्लासभर दूध व प्रूनरस.

ह्या उपचारांत पूर्ण मानसिक व शारीरिक विश्रांति द्यावी.

२. **कॅरेलचा दुधाचा उपचार** (Karell's milk cure), (सूची पहा). ह्यांत दूध व त्याचे प्रकार पचनीय करून वरचेवर देतात. एका दिवसांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२७ औंसपासून सुरुवात करून ३५ औंसपर्यंत वाढवितात व नंतर मऊ अंडें वगैरे देतात.

द्राक्षांचा आहार :—ह्यांत फक्त द्राक्षेंच देतात. वजन उतरविण्यास हा आहार चांगला.

४. **लंघनोपचार** हे भाग ३ मध्यें दिले आहेत.

आंतड्यांत न कुजणारीं अन्नें :—प्रथिन पदार्थ फार झाल्यास तीं आंतड्यांत कुजतात. पण दूध तसें कधीं कुजत नाहीं. न्यूट्रोज, प्लामॉन हेही असेच न कुजणारे प्रथिन पदार्थ होत. जिलॅटीन कुजत नाहीं, परंतु त्यापासून नीट पोषण होत नाहीं. लोणी, क्रीम चांगलीं.

अन्नपदार्थ न पचणारे, कुजणारे किंवा फसफसणारे असल्यास त्यांपासून विषद्रव्यें उत्पन्न होतात, तीं शोषलीं जातात व आंतड्या शेजारील **लसिकापूग** (mesenteric glands) **सुजतात** (inflammation) व मोठ्या होतात. हा रोग वाईट होय.

---

२. जठराचा शोथ (gastritis)

ह्याचे दोन प्रकार आहेत; तीव्र व कालिक :—

अ. तीव्र प्रकार :—आहारांत चुकलें, विषें खाल्लीं किंवा सांसर्गिक रोगांतील एक आपत्ति म्हणून हा शोथ (inflammation) येतो. जठर धुऊन रिकामें करावें; गुदावाटेंहि, वरपर्यंत पोंचेल असा बस्ति द्यावा व सौम्य रेचक द्यावें. २४ ते ४८ तास अन्न देऊं नये. पाणीसुद्धां पिण्यास देऊं नये. बर्फाचे तुकडे चोखावयास द्यावे. नंतर दुधापासून सुरुवात करावी. पीठ घातलेले दाट रस्से, दूध-टोस्ट, दहींभात, धान्यें शिजवून व क्रीम असे मऊ, त्रास न देणारे पदार्थ आठ दहा दिवस द्यावे. शिजविलेलीं फळें, मऊसर अंडीं, मऊ मांस, साबूदाणा, कस्टर्ड, पुडिंग, हे चांगले. चोथ्याच्या भाज्या, फळें देऊं नयेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ. कालिक प्रकार :—ह्याचीं कारणें अनेक आहेत. प्रत्येक कारणा-प्रमाणें उपचार व आहार लागतात. आहारांत चुका झाल्या तर, मसालेदार पदार्थ खाणें, फार दारू पिणें, क्षयरोग, गरमी (सिफिलिस), यूरीआ (मूत्रपिंडांच्या विकारांत होतो), फार कढत व फार गार अन्नपदार्थ खाणें, घाईनें जेवणें, पुष्कळ जेवणें, नासके पदार्थ खाणें ह्यांनीं शोथ येतो.

ह्यांत भूक मंदावते; खाल्ल्यास अपचन होतें, करपट ढेकरा येतात, तडस लागते, ओकाऱ्या होतात, पोट फुगतें, जुलाव होतात.

पहिल्या प्रथम कारण शोधून काढून दूर करावें व चांगल्या संवयी लावाव्या. चावण्यासारखें मऊ अन्न द्यावें व **किडके दांत स्वच्छ** करावे. नवीन दांत बसवावेहि. चावून जेवावें. पचनासाठीं हायड्रोक्लोरिक अम्ल द्यावें. एकदम फार खाऊं नये.

दूध, अंडीं व त्यांचे प्रकार सर्वांत उत्तम. दुधानें शौचास खडा होत असेल तर त्यांत चिनी गवताचे तुकडे (आगर) वितळवावे किंवा मिल्क ऑफ मॅग्नीशिआ घालावा. अन्न मऊ असावें. खात्री नसेल तर चाळणींतून गाळून घ्यावें. टोस्टसारखे कुडकुडीत प्रकार पण जठरांत मऊ होणारे प्रकार चांगले. भाज्या, फळें, शिजवून मऊ करून द्यावीं. फळांचे रस जीवनसत्त्वां-साठीं उत्तम. कच्चीं अंडीं पचण्यास कठीण असतात. मेदांसाठीं लोणी, तूप, क्रीम घ्यावें; बेकनचे (डुकराचें मांस) लहान तुकडेहि चांगले.

दिवसांतून एकदां आहाराचे सुरुवातीस सोडापूड घालून नळीवाटें (stomach tube) पोट धुवावें. रोग्याला स्वतःहि ही क्रिया संवयीनें करतां येते. मलावरोध घालविण्यासठीं प्रयत्न केले पाहिजेत. औषधें देऊं नयेत. पॅराफिन तेल व आगर हे उत्तम होत; २ ते ४ चहाचे चमचे हें खावें. पचन होत नसेल तर पातळ हायड्रोक्लोरिक ॲसिडचे १०–३० थेंब द्यावे. अम्लातिशय असल्यास अंडीं व मांसाचे लहान तुकडे द्यावे; मांस रस्से व मसालेदार पदार्थ नेहमीं वर्ज्य करावे.

अन्नप्रकार :—अंडयांचे प्रकार, दूध, क्रीम, ताक, लोणी, टोस्ट, ओटमील नीट चेंगरून, कस्टर्ड, पुडिंग, मऊ कोंवळे वाटाणे, बटाटे, साबूदाणा,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कधीं मांसाचा तुकडा ह्या पदार्थांचे एकएकटे अथवा मिश्रणांचे अनेक प्रकार करतां येतात व त्यांपासून ३५०० उष्मैकंपर्यंत सुखानें अन्न देतां येतें.

---

३. जठरांतील व द्वादशनोंतील (ड्युओडेनम्) व्रण (peptic ulcer) :–

हे जठररसाच्या अम्लक्रियेमुळें होतात. वरील कालिक जठराच्या शोथांचीं कारणें तींच ह्याचींहि होत; कधीं अशक्तता, जठरावर मार बसणें ह्यामुळें-हि व्रण होतो. हळव्या मनाच्या भावनावश (emotional) माणसांनाहि रोग होतो. ह्यांत वेदना, जळजळ, विशेषतः खाण्यानंतर जास्त असतात. हा रोग अनेक महिने व वर्षें टिकतो व कधीं ओकारीवाटें एकदम रक्त पडून नजरेस येतो.

हे व्रण इतर अनेक कारणांनींहि होतात :—जंतुदोष, शरीर फार भाजल्यास, तीव्र अम्लें पिण्यांत आल्यास हे व्रण होतात.

जठराच्या व्रणांत, वेदना, अन्न खाल्ल्यावर आराम वाटणें व पुन्हां वेदना हा मुख्य लक्षणसमूह (syndrome) होय; अशींच लक्षणें अम्लातिशय, कालिक (chronic) **अंत्रपुच्छ शोथ** (appendicitis), पित्तवाहिन्यांचा शोथ, **विड्या ओढणें** व आंतड्यांच्या शोथ ह्यांत आढळतात. ओकाऱ्या होतात व वजन घटतें.

डॉ. ईवॉल्डचा निदान आहार (test meal) दिल्यावर जठरांतील शेष अन्न अंतरा-अंतरानें तपासल्यास निदान करतां येतें. ह्यांत रोटी व थोडें पाणी देतात.

उपचार :—पूर्वीं उपवास घालीत व फार कमी खायला देत. १९०४ सालापासून जास्त आहार देण्यास सुरुवात केली. १९१५ पासून डॉ. सिपीपद्धत सगळीकडे वापरतात. पोट धुणें, क्षारीय औषधें देऊन जठरांतील अम्लता कमी करणें, विश्रांति व मर्यादित आहार हीं देत. पूड नं. १ सोडा बाय-कार्ब व मॅग्नीशियम ऑक्साईड प्रत्येकीं १० ग्रेन व नं. २ सोडा बाय-कार्ब व

पुस्तकालय गुरुकुल कांगडी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिसमथ सब-कार्ब प्रत्येकीं दहा ग्रेन पाळीपाळीनें दुधानंतर देतात. रोग्यास ३–४ आठवडे निजवून ठेवतात. सकाळीं सातपासून रात्रीं सातपर्यंत दर तासास ३ औंस दूध व क्रीम देतात; रात्रीं कांहीं नाहीं. ह्यांत १६०० उष्मैकं देतां येतात. २–३ दिवसांनीं मऊ अंडें चांगलें शिजविलेलें; तांदूळ, गहूं, ओट्स वगैरे देतात. अशा रीतीनें १० दिवस दुधाखेरीज रोज ३ अंडीं व ९ औंस धान्यें देतात. कधीं क्रीम–सूप, भाज्या, वस्त्रगाळ वाटून, कस्टर्ड, पुडिंग, द्यावीं; पण ६ औंसांपेक्षां जास्त अन्न एका वेळेला कधीं देऊं नये. अशा रीतीनें रोग्याचें वजन दर आठवड्यास २–३ पौंड वाढतें. जेली, मारमलेड, कस्टर्ड, क्रीम पुडिंग असे प्रकार दूध, अंडीं व मऊ भाज्या ह्यांचे द्यावे. मधून मधून क्षारीय औषधें दिल्यास जठरांतील अम्लता मर्यादित करतां येते. सोडा बाय-कार्ब, **कॅलसाईनड मॅग्नीशिआ** प्रत्येकीं १० ग्रेन **मॅग्नीशिअम ट्रायसिलिकेट** तीन ग्रेन अशा पुड्या दिल्यास अम्लता जाते. अल्युमिनम हायड्रॉक्साइडनेंहि अम्लता जाते.

तेलकट, तळकट पदार्थ, मसाले, खारट पदार्थ व अन्नें, कच्चीं फळें भाज्या, चहा-कॉफी देऊं नयेत. अन्न अत्यंत सावकाश घ्यावें. वेळेवर खावें; भलते व वर्ज्य पदार्थ कधीं घेऊं नयेत.

सारांश :--

१. जठरास संतप्त न करणारा आहार द्यावा; त्यानें अम्लता नाहींशी होते. दुधांत ५० टक्केपर्यंत क्रीम मिसळावें. अंडीं ३ ते ६, अनेक प्रकारांनीं द्यावीं. धान्यें शिजवून, टोस्ट, बटाटे भात, शिजविलेलीं फळें, मोसंब्याचा रस हीं तीन आठवड्यांनंतर द्यावीं. शेवटीं मांस, मच्छी, भात, साबूदाणा, नीट शिजविलेल्या भाज्या–फळें द्यावीं. कच्चीं फळें व भाज्या, रस्से, पालेभाज्या, मसाले व दारू हीं बंद करावीं.

२. वरचेवर खायला द्यावें; सुरुवातीस १ तासानें, नंतर २, नंतर ३ तासांनीं; पण नियमितपणा ठेवावा.

३ वरील क्षारीय औषधें दोन जेवणांच्या मधें घ्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४. शौचास साफ होण्याची व्यवस्था ठेवावी.

५. शरीराच्या पोषणगरजा योग्य भागतील ह्यावर नजर ठेवावी. जीवनसत्त्वें व लवणें आहारांत नीट आहेत किंवा नाहींत यांची काळजी घ्यावी.

६. आहाराची पद्धत अनेक महिने किंवा वर्षेंहि पाळावी.

७. शक्य तेवढें निजून राहून विश्रांति घ्यावी.

८. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ह्यांनाहि महत्त्व आहे. भावनावश व चंचल मनाचें होऊं नये.

९. किडके दांत, हिरड्यांतील पू (पायोरिआ,) पुवाळलेल्या टॉन्सील ह्यांवर उपचार करावे. सिगारेट ओढणें ह्या रोगांत वाईट समजतात.

१०. रोग्याच्या शेजारींच थर्मास फ्लास्कमधें दूध–क्रीम, एक घड्याळ क्षारीय पूड व पाणी हीं ठेवावीं व रोग्यानेंच नियमितपणा पाळावा.

व्रणावरोबर जठराच्या द्वारपालाचें (पायलोरस) आकुंचन असलें तरी ही व्याधि जाते.

११. योग्य सुधारणा होत गेल्यास नेहमींचे व्यवसाय करण्यास हरकत नाहीं. पण फार मेहनतीचें काम करूं नये. नेहमींच्या आहारावर आणतांना डॉ. लबचे पर्याय (पान २२८) स्वीकारावे.

फार तीव्र व्रणांत इतर उपाय किंवा शस्त्रक्रियाहि करावी लागते.

---

४. **जठरव्रणांतील रक्तस्राव :—**

अ. पूर्ण विश्रांति द्यावी व निजवून ठेवावें; अन्नहि देऊं नये; शांतता ठेवावी. ज्यायोगें रक्तदाब वाढेल व रक्तस्राव पुन्हां सुरू होईल असें करूं नये. रोग्याची भीति घालवावी. ह्याकरितां मॉर्फिआचें इंजेक्शनहि देतात.

आ. अशा रक्तस्रावांतहि **नेहमींचा आहार** देणें इष्ट आहे असें कांहीं प्रख्यात डॉक्टर म्हणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इ. रक्तस्रावाचे दुसरेच दिवशीं **अंडीं व दूध** द्यावें असेंहि म्हणतात.

ई. **कुणी** जठरांतील अम्लतेचे दुष्परिणाम वाढूं नयेत व व्रणांतील रक्ताची गुठळी विरघळूं नये म्हणून **मांस, आमलेट, मासे, भाज्यांचा रस्सा, शिजलेलें सफरचंद** रोग्यास पुष्कळ खा म्हणून सांगतात.

उ. **कुणी तीन दिवस पूर्ण विश्रांति,** थोडें पाणी, वर्फाचे तुकडे चघळण्यास द्यावे व ग्लूकोजचें पाणी द्यावें असें म्हणतात; जीवनसत्त्वेंहि द्यावीं; चवथे दिवशीं दर तासाला तीन औंस गार दूध द्यावें व पांचवे दिवशीं त्यांत मधून-मधून हिरवें अंडें घालावें. **नंतर वरप्रमाणें डॉ. सिपीचा कार्यक्रम ठेवावा. हाच मार्ग सध्यां सुरक्षित वाटतो.**

५. **जठरांत क्षयाचे किंवा गरमीचे** (syphilis) व्रण असल्यास वरप्रमाणेंच आहारचिकित्सा ठेवावी. शिवाय त्या रोगांची विशिष्ठ चिकित्सा सुरू करावी.

६. **जठराचा कर्कव्रण** ही महाआपत्ति होय. ह्यांत **इवॉल्डचा "निदान" आहार** देऊन, जठरशक्तीचा नीट अभ्यास करावा लागतो. अन्नें मऊ व पातळ, सहज पचणारीं, कमी चोथ्याचीं, निसर्गतः अम्ल असावीं व वरचेवर द्यावीं. दूध, ताक, कॉटेज चीझ, अंडीं, चहा-कॉफी, कण्हेरी, धान्यांची लापशी, फळांचे रस, भाज्यांची वस्त्रगाळ पूड हीं उत्तम.

ह्यांत जठररसाची कमतरता असेल तर कालिक जठर शोथाचा आहार द्यावा व जठररस जास्त असेल तर डॉ. सीपीची पद्धत अंगिकारावी, आहारांत मऊ पदार्थ असावेत व चोथा मुळींच असूं नये. दूध-अंड्यांचे प्रकार, मऊ मांस, दाट कण्हेरी, टोस्ट व पाकवलेलीं फळें द्यावीं. क्रीम, लोणी, तूप हीं मानवतात. इतर तेलें, चरबी मानवत नाहींत. भाज्या बारीक वाटून तुपावर परतून द्याव्या. अन्न थोडथोडें व पुष्कळ वेळां द्यावें. भूक नसते म्हणून अन्नपदार्थ फार चवदार करावे व त्यांत विविधता आणावी. चहा-कॉफी द्यावी. रोगी मरणार हें निश्चित असें समजून, रोगी कांहीं भलतेंच मागत नसेल तर तें रुचकर करून द्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जठर वरचेवर धुवावें; त्यानें वेदना, अस्वस्थता जातात, भूक लागते व पचन नीट होतें. रात्रीं हें केल्यास उत्तम; पण जरूरच असेल तर सकाळचे खाण्याच्या अगोदर जठर धुवावें.

७. अम्लाचा अतिरेक (hyperchlorhydria) :—हा रोग नव्हे, हा स्रावातिरेक होय. ह्यांत पोटास तडस लागते, छातींत जळजळतें, आंबट ढेंकरा येतात. असा अतिरेक वरचेवर झाला तर व्रण आहे असें समजावें.

आहाराची छाननी करून त्यांतील दोष काढून टाकावे. मलावरोध, ॲपेंडिसायटिस, पित्ताशयाचा शोथ हे असल्यास त्यांची चिकित्सा अगोदर करावी व व्रण असेल असें लक्षांत ठेवून आहार द्यावा.

१. तोंडांतील लाळेचे स्राव, श्लेष्मा, तसेंच अन्ननलिकेंतील व जठरांतील श्लेष्मा, २. अन्नपदार्थ, विशेषत: मांसल पदार्थ, ३. जठरापुढील द्वादशनीच्या (duodenum) भागांतून अन्न व क्षारीय स्राव जठरांत परत येणें आणि ४. जठरांतील स्वयंभू योजनेनें जठरांत अम्लातिशय होतो तो व नेहमींच्या जठररसाची अम्लता, ह्या चार नैसर्गिक योजनानीं अम्लातिरेक कमी होतो. दूध, क्रीम, क्रीम-सूप, फेसकळलेले (emulsified) मेद पदार्थ, साधे मसालेरहित धान्यपिष्टांचे अन्नप्रकार, डेसर्ट हीं अन्नें उपयुक्त होत.

८ अम्लाचा अभाव (Achlorhydria) हा बराच आढळतो पचन नीट होत आहे अशा आरोग्यवान् माणसांतहि हा असतो. कधीं हा आनुवंशिक असतो! अभावामुळें कधीं कधीं तीव्र स्वरूपाचा रक्तक्षय (pernicious anaemia) होतो.

हा पेलाग्रा, स्प्रू, जठराचा कालिक शोथ व कधीं कधीं कर्कव्रण, मधुमेह, गरमी (syphilis), मूत्रपिंडाचे शोथ, पित्ताशयाचा शोथ, गर्भारपण, घाटापूग रोग, कालिक जंतुदोष ह्यांतहि आढळतो.

प्रत्येक रोगांत त्या त्या प्रमाणें चिकित्सा करावी. कधीं ह्यांत जुलाब होतात, न पचलेलें अन्नच पडतें व रोग्याची एक प्रकारें उपासमार होते भूक फार लागते. आहार मऊ प्रकारांचा भूक शमेपर्यंत द्यावा व त्यांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवनसत्त्वें भरपूर प्रमाणांत असावीं. हायड्रोक्लोरिक अम्ल पातळ स्वरूपांत चहाचा एक चमचा, ग्लासभर पाण्यांत साखर घालून सरबत करून द्यावें.

९. **जठराच्या आकुंचनक्रियांत जेव्हां विकार उत्पन्न होतो** त्याचे दोन प्रकार असतात :—१. अन्न घेतल्यानंतर जठर पूर्ण रिकामें होतें खरें पण त्यास वाजवीपेक्षां जास्त वेळ लागतो; २. पूर्ण रिकामें होतच नाहीं व अन्न राहतेंच.

जास्त वेळ लागणें :—हा प्रकार क्षय, कर्कव्रण, कालिक जठर-शोथ, पित्ताशयास सूज, अशा अनेक रोगांत आढळतो. कधीं ही स्वाभाविकहि स्थिति असते व सर्व शरीराची निष्क्रियता दर्शविते. ह्या प्रकारांत सर्व शरीरांत शक्ति उत्पन्न होईल असें करावें.

जठराचीं आकुंचनें वाढविणारीं अन्नें कच्च्या भाज्या व फळें, रेशाळ मांसें, फळांच्या साली व बिया, कोंडा, मसाले, तळकट व तेलकट पदार्थ, चहा-कॉफी ही देऊं नयेत. अम्ल फळें व भाज्या, तसेंच दहीं, ताक हीं द्यावीं. अन्न अगदीं मऊ असावें म्हणजे सहज पचतें. अन्न फार गार व फार कढत देऊं नये. बर्फ, गार पाणी, आइसक्रीम, कढत पेयें वर्ज्य होत. अन्नांत नेहमींचे उष्मैकं व प्रथिनें ठेवावीं व चोथा फार कमी असावा. व्हिनिगर (ॲसेटिक अम्ल) देऊं नये.

ह्या रोगांत कधीं जुलाब फार होतात तेव्हां चोथा अजीवात काढावा व अम्ल पदार्थ कमी द्यावे. हल्लीं **ग्लूटॅमिक ॲसिड** व **हायड्रोक्लोरिक ॲसिड** ह्यांचें रासानिक मिश्रण पूड रूपानें मिळतें तें द्यावें; हें फार उत्तम आहे; त्यानें पचन सुलभ जातें. ही पूड आंबट लागते व दांत आंबतात म्हणून कॅपसूलमधून द्यावी.

दूध सर्वांत उत्तम; तें वरचेवर थोडथोडें व दिवसांतून दीड ते २ शेर (४० ते ८० औंस, ८०० ते १६०० उष्मैकं) द्यावें. त्यांत क्रीम घातल्यानें त्याचें पोषण-मूल्य वाढतें; पण जुलाब होईपर्यंत घेऊं नये. लोणी व तूप द्यावें; मांस जास्त प्रमाणांत घेतलें तरी चालेल; हें कोवळें असावें, त्याचे बारीक तुकडे करून घ्यावे व चर्वण चांगलें करावें. धान्यें शिजवून दूध-क्रीम घालून,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कधीं अंडीं घालून अनेक प्रकार करावे. रोटी, टोस्ट करून द्यावी. तुपकट, तेलकट पदार्थ वर्ज्य करावे. भाज्या बारीक चिरून मऊ करून द्याव्या. फळांचे रस व फळें शिजवून द्यावीं. पाणी फार पिऊं नये. अन्न थोडें, वरचेवर द्यावें व तें चांगलें चावावें. आवडीप्रमाणें व रुचीप्रमाणें प्रकार करावे. अन्न घेण्यास सकाळीं ७ ला सुरुवात करून रात्रीं १० ला शेवटलें अन्न घ्यावें.

अशा आहारानें मलावरोध होण्याचा संभव आहे व त्याकरितां सौम्य, सारक औषधें घ्यावीं. चिनी गवत चांगलें सारक आहे. इसफगोलहि चांगला. तो शिजवून घ्यावा.

१०. जठरांत अन्न राहणें :—जठराचें द्वारपाल (pylorus) लहान झाल्यास, तेथें व्रण असल्यास, किंवा इतर कारणांनीं अन्न राहात असल्यास, तेथें तें कुजतें व जठराचा आकार मोठा राहतो. त्याला लहान होतांच येत नाहीं. जठराच्या व्रणाची चिकित्सा व तसा आहार दिल्यास सुधारणा होते.

दूध, अंडीं, अनेक धान्यें, क्रीम, टोस्टचे प्रकार, बटाटे मऊ केलेले, लहान मासे, कोंवळे मांस, फळें-भाज्या बारीक चिरून मऊ करून व चोथा काढून, थोडथोडीं वारंवार द्यावीं. वरचेवर शिरावाटें ग्लूकोज इंजेक्शननें दिल्यास शक्ति वाढते व स्नायूंत आकुंचनशक्ति येते. आहारांत सत्त्वें व खट वगैरेंचीं लवणें आहेत कीं नाहींत हें पहावें. मसाले खाऊं नयेत.

जठर दिवसांतून एकदां धुवावें म्हणजे हलकें व उत्साहि वाटतें. न सुधारल्यास शस्त्रक्रिया करून जठरांतील अन्न तावडतोब आंतड्यांत सोडावें लागतें.

---

३. आंतड्यांचे रोग

१. मलावरोध :—मलावरोधाच्या नेहमींच्या प्रकारांत गुदाकडील आंतडीं अपूर्णतेनें रोज किंवा कधींतरी दोन चार दिवसांनीं आंतील मल बाहेर फेंकतात; कांहींत फक्त गुदाचाच भाग रिकामा होतो, कांहींत वरील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चार सहा बोटांचा आंतड्याचा भाग (sigmoid flexure) व कांहींत त्याच्याहि वरील आंतड्याचा भाग (Descending colon) रिकामा होतो. रोज एकदांच शौचास होणें सुखावह आहे; पण अशाहि व्यक्ति आढळतात कीं ज्या रोजचीं सर्व कामें इतरांप्रमाणें करतात, जेवणहि तसेंच जेवतात, पण शौचास मात्र आठ–पंधरा दिवसांनीं जातात !

शौचास न होण्याचा परिणाम मलांतील विषदोष शोषले जाणें व त्यांचे शरीरावर व इतर अवयवांवर विकृत परिणाम होणें होय. अस्वस्थता, डोकें-दुखी, आळस, क्षुधामांद्य, जिभेवर बुरशी, तोंडास घाण येणें, मनुष्य लवकर थकणें, एकाग्र मन करण्याची शक्ति कमी होणें व ज्ञानेंद्रियांची तीक्ष्णता कमी होणें हीं लक्षणें होतात; परंतु आश्चर्य हें कीं, कोठा रिकामा केला कीं अर्ध्या–एक तासांत सर्व लक्षणें जातात. विषदोष जर खरोखरीच असते तर हा काल बराच लांबला असता. लक्षणांचा मनावर होणारा हा परिणाम होय !

लहान आंतड्यांतून फेंसकळलेलें (emulsified) अन्न (chyme) लवकर मोठ्या आंतड्यांत येतें; येथून अन्नाचा प्रवास सावकाश होतो. उदराच्या वरील आडव्या मोठ्या आंतड्यांत आल्यावर त्याचा प्रवास आणखी थंडावतो व दिवसांतून ५–६ वेळांच त्याला चालना मिळते. कांहीं खाल्ल्यावर किंवा खातांनाहि शौचास लागते ती वरील ५–६ पैकींच एक चालना होय. लहान मुलांस पानावर बसलें कीं शौचाला लागते तो ह्यांतलाच प्रकार होय. वरील गुदापर्यंत ही चालना असते व पुढें ती आणखी स्थिरावते. रात्रीची विश्रांति, सकाळच्या हालचाली, सकाळीं गार पाणी वगैरे प्यायल्यास किंवा कांहीं खाल्ल्यास, गुदाशयाचीं आकुंचनें सुरू होतात.

मलावरोधाचीं कारणें :— १. आहार सदोष असल्यास; त्यांत योग्य चोथा नसल्यास, आहार कमी असल्यास किंवा पाणी कमी प्यायल्यास.

२. शौचास लागते तेव्हां न गेल्यास व कळ दावून ठेवल्यास; किंवा मूळव्याध-भगंदर (फिश्चूला), शौचास खडे होत असल्यास किंवा शौचास होतांना इतर वेदना होत असल्यास.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. वरचेवर रेचकें घेणें ह्याचाहि परिणाम अनिष्ट होतो. कोठा एकदम रिकामा होतो व आंतड्यांच्या हालचालीच बंद पडतात. एरंडेलमध्यें तर अवरोध करणारीं द्रव्यें असतात. मनुष्यानें रोज परसाकडे होण्याचा आग्रह धरला व आपोआप झालें नाहीं व औषध घेत राहिलें तर असाच मलावरोध होतो व वाढत जातो.

हल्लीं शौचास होण्यासाठीं पॅराफिन घेण्याचा प्रघात वाढत आहे. हा फार घातुक होय. कारण हें तेल शरीरांत कधींहि शिरत नाहीं व शोषलें जात नाहीं. पण त्यांत अ, ड, इ हीं मेदांत विरघळणारीं सत्त्वें विरघळतात व पॅराफिनबरोबर शौचांतून तीं बाहेर पडतात. आंतड्यांत पित्तस्राव योग्य प्रमाणांत होत असला तरीहि अ सत्त्व शोषलें जात नाहीं. त्वचेखालीं टोचून देण्यासारखें अ सत्त्व अजून सांपडलें नाहीं.

४. व्यायामाचा, विशेषत: उदराच्या स्नायूंच्या व्यायामांचा अभाव. श्रमांचा प्रकार बदलला तरी अवरोध होतो. रात्रीचें जागरण, गाडीचा प्रवास ह्यांनीं, बिछान्यावर फार तास निजून राहणें, संडासाची अडचण, घाईचा जीवनक्रम, मनाची क्षुब्धता, भीति, काळजी, दु:ख हींहि कारणें होत.

५. आंतड्यांत रोगामुळें प्रतिबंध उद्भवल्यास अथवा आंतड्यांना मुरड पडल्यास.

६. आंतड्यांतील पाणी शोषलें गेल्यास :—उदाहरणार्थ :— घामानंतर.

७. आंतड्यांत मलाचे खडे असल्यास; त्यानें शोथ (inflammation) उत्पन्न होतो. पुढें आंवहि पडूं लागते.

उपचार :—शौचास जाण्याच्या कामांत नेमस्तपणा अत्यंत पाहिजे. कांहीं खाल्ल्यानंतर शौचास जावें हें उत्तम व त्यानंतर सुरुवातीस जेव्हां जेव्हां शौचास होत आहे असें वाटेल तेव्हां जावेंच. घाईंत असूं नये; मन स्वस्थ ठेवावें. कुणाला शौचाचे वेळेस विडी ओढावीशी वाटते; कुणाला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर्तमानपत्र वाचावेंसें वाटतें; असेंहि करावें. सकाळीं दोन टमरेल कढत पाणी प्यावें. रोज फिरण्यास जावें.

संतप्त मनोवृत्तीच्या माणसानें शांत बसण्यास शिकावें. इतर कारणें व संवयी घालवून द्याव्या. रेचकें घेऊं नयेत. सावकाश शांत चित्तवृत्तीनें व नीट चावून अन्न खावें. वेळेवर जेवावें, तळकट, तेलकट, तुपट पदार्थ, लाडू, वड्या, पेस्ट्री घेऊं नयेत.

आहार भरपूर व समतोल असावा. तसेंच तो सत्त्वपूर्ण व लवणपूर्ण असावा. त्यांत चोथाहि (कोंडा, भाज्या वगैरेंचा) असावा. व सत्त्वाचे पदार्थ जास्त खावे. हें सत्त्व बहुतेक भाज्यांत, धान्यांच्या कोंड्यांत, मांसांत व यकृतांत, भुईमूग–अक्रोड–बदाम वगैरे कवचफळांत, तसेंच डाळींत बरेंच असतें; डाळींचीं सालपटें टाकूं नयेत. तीं शिजवून रस काढून घेऊन मग लागेल तर चोथा टाकावा. पाणी भरपूर व वरचेवर प्यावें.

यीस्टची पूड किंवा वड्या द्याव्या. जरूर तर व सत्त्वाचीं इन्जेक्शनें द्यावीं.

चोथ्याचेहि अनेक प्रकार आहेत. कोंवळ्या भाज्यांतील **चोथा** (hemi–cellulose) चांगला. कोबी, कॉलीफ्लावर, स्पिनॅक, कोवळी मेथी, कोंवळ्या पालेभाज्या, टमाटे, कांदे, गाजरें, कोंवळ्या शेंगभाज्या, कोंवळ्या भेंड्या, कोंवळ्या शेंगा, ताज़ीं फळें, वाळलेले अंजीर, खजूर, बेदाणा हीं क्रीमबरोबर खाल्ल्यास फार रुचकर लागतात. मध व पाकवलेलीं फळें सारक असतात. बटाटा, मका, गहूं, तांदूळ हेहि असेच चांगल्या चोथ्याचे प्रकार होत. दुधानें कधींहि मलावरोध होत नाहीं. दूध फार प्यायल्यास इतर चोथ्यांचें अन्न कमी जातें व मलावरोध होतो.

मांस, अंडीं, कोंबडी, मासे हे पदार्थ अन्नांतील "अर्क" होत. त्यांचा चोथाहि थोडा राहतो म्हणून त्यांबरोबर भाज्या खाव्या. क्रीम, लोणी, बेकन (चरबीचें डुकराचें मांस) व उद्भिज तेलें ह्यांचा सारक उपयोग होतो.

लहान–मोठ्या आंतड्यांत संतप्तता (irritability) असेल तर चोथ्याचीं अन्नें घेऊं नयेत. ह्याला पूर्वीं सांगितलेला मऊ आहार पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवनसत्त्वें व लवणें ह्यांसाठीं फळें द्यावीं लागतात. तीं चाळणींतून घासून बारीक मऊ करून दिलीं म्हणजे आंतड्यांस त्रास होत नाहीं. भरीस, चिनी गवताची पूड द्यावी. चिनी गवत औषध नव्हे.

आहारांत पुष्कळ **मेद (High fat diet)** असल्यासहि सारक परिणाम होतो. स्मिथच्या आहारांत प्रथिनें ६६ ग्राम, मेद २२४ ग्राम, कर्बोदकें १६४ ग्राम व उष्मैकं ३०२६ असावींत. पण असा आहार थोडेच दिवस द्यावा; नाहीं तर जुलाब व अवरोध आळीपाळीनें होतात. अशा आहारांत भाज्या, फळें, बटाटे, २ अंडीं, रोटी, बेकन १ औंस, मांस, क्रीम, दूध, लोणी २ औंस, तेल, धान्यें, साखर, चहा–कॉफी वगैरे असावींत.

२. **मूळव्याध** :—मलावरोधामुळें मुख्यतः मूळव्याध होते म्हणून सुरुवातीस त्याचे सर्व उपचार करावे. मूळव्याधीच्या रोग्यानें बेतानें खावें व खाण्यापिण्यांत अतिरेक होऊं देऊं नये. उघड्यावर व्यायाम घ्यावे, चालावें. पण घोड्यावर बसणें, सायकिंग व तीव्र व्यायाम घेऊं नयेत. रोज एकदां शौचास होण्याचें करावें. मद्यें, मसालेदार अन्नें, कडक चहा–कॉफी–कोको, चीझ, कोबी, शेंगभाज्या घेऊं नयेत.

बटाटे, गाजरें, सॅलड, स्पिनॅक, ॲस्परॅगस, पालेभाज्या, शिजवलेलीं व ताजीं फळें, द्राक्षें, मोसंबीं, पेअर, सफरचंद हीं चांगलीं. साधें पाणी प्यावें. कार्लस्बाडचें झऱ्याचें पाणी औषधी आहे.

स्थूल माणसांतील मूळव्याधीवरचा आहार

सकाळीं :—दूध, पातळ चहा, रोटी, लोणी, मध.

मध्यान्ह :—ताक. **दुपारीं** :—रस्से, भाज्या, सॅलड, सावें मांस.

संध्याकाळीं :—ताक, फळें, रोटी.

रात्रीं :—रस्सा, मांसाचें मिश्रण, सायडर (सौम्य दारू); द्राक्षांचा रस व वरील धातुमिश्र (कार्लस्बाड) पाणी प्यावें.

हळव्या मनाच्या कृश रोग्यांतील मूळव्याध

वरप्रमाणेंच पण जरा भात व दूध जास्त घ्यावीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. हळव्या मनाच्या माणसांत आढळणारें अपचन (nervous indigestion) :——मनावर ताण, जास्त काम पडणें, दुःख, कृशता आणणारे आजार, जुनीं व्यसनें, ह्यामुळें मनावरचा ताबा सुटतो व भूक जाते आणि अपचन होतें. स्त्रियांत हें फार आढळतें. मळमळ, जेवल्यावर तासाभरांत ओकारी, बेचैनता हीं होतात व येवढें होऊनहि प्रकृति ढांसळत नाहीं. कधीं जेवतांनाच ओकारी येते व पुन्हा जेवावेंसें वाटतें. भावनावश माणसांत (न्यूरॅस्थेनिक, हिस्टेरिकल) हें आढळतें. गर्भारपण, डोकेंदुखीचा तीव्र प्रकार, कांहीं अन्नपदार्थांविषयीं हळवेपणा (ॲलर्जी), किंवा स्वाभाविक तिटकारा (इडिऑसिन्क्रसी), जठरव्रण, कर्कव्रण, अंत्रपुच्छशोथ (अपेंडिसायटिस), पित्ताशय शोथ ह्यामुळेंहि असें होऊं शकतें. त्यांची योग्य चिकित्सा करावी.

रोग्यास नीट समजावणें, त्याचें सर्व म्हणणें ऐकून घेणे व रोग्याचा विश्वास संपादिणें महत्त्वाचें होय. भावनावशता घालविण्याचा प्रयत्न करावा.

वरील हळवेपणा व तिटकारा यांखेरीज आहाराचे निर्बंध ठेवूं नयेत. पूर्ण व समतोल आहार घ्यावा. कांहींना चोथा आवडत नाहीं, त्यांस कोंड्यासकट धान्यें व पालेभाज्या देऊं नयेत. रोग्यास रुग्णालयांत ठेवल्यास फार फायदा वाटतो. तेथें सुरुवातीस दोनतीन दिवस दूधच द्यावें व चरचरीत भूक लागली कीं, एकदम भरपूर जेवण पुढें ठेवावें व "खाच" म्हणून सांगावें. काय करायचें हें सुरुवातीसच नीट सांगावें व प्रत्येक व्यक्तीच्या भावना ओळखून चिकित्सा व आहार सांगावे. आहारांत कोणते व किती अन्नपदार्थ येतात तें समजावून सांगावे व त्यांचे अनेक आवडीचे प्रकार करावे. मलावरोधाबद्दल काळजी घ्यावी.

किडके दांत दुरुस्त करावे. चावून खाण्यास शिकवावें. व्यायाम, गार स्नान हें करावयास लावावें. स्वास्थ्याचे नियम व स्वच्छता पाळावी; औषधें देऊं नयेत.

आहारांत दूध, क्रीम, लोणी, ताक, साखर, अंडीं, टोस्ट, फळें, मोसंबीं रस, अंजीर, कोंवळे मांस, धान्याचे प्रकार, ताजी पोळी-भाकरी, हिरव्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाज्यांच्या कोशिंबिरी (सॅलड), हीं असावीत. मांस व धान्यें जरा कमीच ठेवावींत.

४. **पोटदुखी** (Gastralgia व Visceral neuralgia) :—ह्याचें कारण पुष्कळ वेळां सांपडत नाहीं. कधीं अशक्तपणा व रक्तक्षय ह्यांमुळें पोटांत दुखतें. चहा-कॉफी, मद्य, तंबाखू वर्ज्य करावीं. कधीं जास्त खाण्यानेंहि त्रास होतो. कधीं जठर रिकामें पडलें कीं दुखायला लागतें तेव्हां दूध, बिस्किटें द्यावीं. बेलाडोना, मॅग्नीशियम-ट्रायसिलिकेट व इतर कार्बोनेट दिल्यानें ही खोड जाते.

५. **पोटांत गुबारा धरणें** :—हा प्रकार कमी-जास्त हवा गिळण्याच्या संवयीमुळेंहि होतो. अनेक वेळां आंतड्यांत जंतुक्रियेमुळें वायु उत्पन्न होतात व ते परत रक्तांत शोषले जात नाहींत किंवा सरकत नाहींत. मलावरोध व मोठ्या आंतड्यांचे रोग ह्यांत हा विकार होतो. शस्त्रक्रियेनंतर आंतड्यांचे स्नायु क्षीण झाल्यामुळेंहि व कधीं–हिस्टेरिआ–न्यूरास्थेनिआ (मनाचा हळवेपणा) ह्यांत होतात. हृदयाची क्षीणता, पित्ताशयशोथ, जठराचा शोथ, अशींहि कारणें असतात.

कधीं गुबारा थोडाच असतो, पण रोगी फार आहे असें भासवितो तेव्हां त्याची समजूत घालावी. ह्यांत मनाच्या विश्लेषणाचे उपचार (psychotherapy) उपयोगीं पडतात. रोग असेल असें समजून कारण शोधावें व मग कारण न सांपडल्यास उपदेश करावा.

उदरांत जंतुदोषांमुळें फार फसफसत (fermentation) असेल तर योग्य आहाराचा परिणाम चांगलाच होतो. दूध पचत नसेल किंवा आवडत नसेल तर कस्टर्ड, कोको, चॉकोलेट द्यावे. गोड पदार्थ व पिष्टें कमी द्यावीं. ताकानें पुष्कळ वेळां फायदा होतो.

मऊ व सहज सरकणारें अन्न द्यावें. तेलकट व तुपट, तसेंच तळलेले पदार्थ घेऊं नयेत. मसाले वर्ज्य करावे. दूध ४० औंस, दोन अंडीं व त्यांचे प्रकार, कोंडारहित धान्यें, दुधांत मऊ शिजवून व क्रीम घालून, हलकी रोटी अथवा टोस्ट, बटाटे, रताळीं शिजवून, कोवळें मांस, मच, जेली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साबूदाणा, पुडिंग, जंकेट, कस्टर्ड, फळें शिजविलेलीं, दोन टमाटे अथवा त्यांचा रस, दोन संत्रीं–रस दर चार तासांनीं थोडथोडीं द्यावीं. एकंदर २६०० उष्मैकं अन्न द्यावें, आठ दिवसांनीं मऊ शिजविलेल्या व चोथा काढलेल्या पालेभाज्या द्यावा.

रेचकें कधींहि देऊं नयेत. चिनी गवत शिजवून द्यावें. तें वाटेल तितकें दिलें तरी चालतें व तें गोड सुवासिकहि, खर्वसासारखें करतां येतें. त्यानें आंतड्यांस आकुंचन करण्यास आधार मिळतो व त्रास मुळींच होत नाहीं. त्याची कोरडी पूड २–३ चहाचे चमचे भरून जेवण संपल्यावर द्यावी व त्यावर पाण्याचा घोट द्यावा.

६. **जुलाब** :––पचनाची मुख्य जागा जठर नसून लहान आंतडें होय आणि येथेंच मुख्य पचन व शोषण होतें. येथें बिघाड झाल्यास जुलाब होतात. वरचेवर पातळ परसाकडे होणें म्हणजे जुलाब होय. कधीं पाण्यासारखे जुलाब होण्याचें कारण आंतड्यांतील पदार्थ फार झपाट्यानें आंतड्याच्या आकुंचनानें पुढें ढकलले जातात व त्यांत रक्तांतून ओढून घेतलेलें पाणीहि जास्त असतें. **ह्याचे दोन प्रकार आहेत** :––अ. आंतड्यांची क्रिया विघडल्यामुळें व आ. तेथें कांहीं रोग झाल्यामुळें.

अ. **क्रिया बिघडणें** :––आंतड्यांस क्षुब्ध करणारा एखादा एरंडेल तेलासारखा पदार्थ खाल्ल्यास, अन्नपदार्थाविषयीं हळवेपणा (allergy) अथवा शरीराचा विक्षिप्तपणा (idiosyncracy) असल्यास, जठर-रसांतील अम्ल कमी झाल्यास, अन्न कुजण्याची अथवा फसफसण्याची क्रिया वाढल्यास; घाटापूग (थायराईड) अथवा अधिवृक्क (adrenal), स्वादुपिंड (pancreas), ह्यांच्या रोगांत, मोठ्या आंतड्यांची क्षुब्धता, कधीं संरक्षक म्हणून यूरीमिआच्या (मूत्रपिंडाच्या रोगांतील अंतिम लक्षण) बेशुद्धींत, फार भाजल्यास, म्हातारपणांत, स्प्रू, पेलाग्रा रोगांत आंतड्यांची क्रिया बिघडते व जुलाब होतात.

आ. आंतड्यांचे रोग :––हे अनेक प्रकारचे आहेत; वाखा. रक्तातिसारासारखे जंतूमुळें, बाहेरील विषबाधेमुळें, व्रण झाल्यास इत्यादि.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निदान करण्यासाठीं डॉ. श्मिटचा (Schmidt) आहार देतात व शौच रासायनिकरीत्या व सूक्ष्म दर्शनीखालीं तपासतात. ह्यांत प्रथिनें ११० ग्राम, मेद १०५ ग्राम, कर्बोदकें २०० ग्राम व एकंदर उष्मैकं २२४७ असतात :—ह्यांत दूध, टोस्ट, ओटमील, अंडीं, मांस, बटाटे व लोणी इतकेच पदार्थ येतात.

आंतड्यांची क्रिया बिघडल्यास आहार :—आधीं कारण दूर करावें व सौम्य रेचक द्यावें. आवडत नसतील अथवा मानवत नसतील ते अन्नपदार्थ चुकुनसुद्धां खाऊं नयेत. ज्या रोगांत कुजण्याची क्रिया असते, त्यांत कर्बोदकें (पिष्टें व साखर) जास्त असलेला व प्रथिनें कमी असलेला आहार द्यावा. फसफसणाऱ्या प्रकारांत कर्बोदकें कमी करावीं. आहारांत तीन गोष्टी सांभाळाव्या :—१. आहार शरीराच्या गरजा भागविणारा असावा. २. त्यांत पांचहि घटक योग्य प्रमाणांत असावेत. ३. अन्न-पदार्थ मोहक व चवदार असावे.

भाजीपाल्यासारख्या ज्या अन्नाचा पचल्यावर पातळ रस (chyme) होणार नाहीं असे पदार्थ देऊं नये व सर्व पदार्थ अगदीं मऊ करून द्यावे. प्रत्येक वेळेस अगदीं पोटभर देऊं नयेत व अन्नाच्या वेळा जास्त कराव्या.

मध व शिजवलेलीं फळें पचनास उत्तम. सूक्ष्म दर्शनीखालीं वरील श्मिटच्या आहारांतील जे पदार्थ दिसतील ते कमी अथवा वर्ज्य करावे. पिठूळ भाग दिसेल तर मांसपदार्थ जास्त द्यावे. मांसाचे दिसले तर दूध, क्रीम, टोस्ट, भात, बटाटे, लोणी असे जास्त द्यावे. दूध किंवा ताक निरनिराळ्या प्रकारांनीं द्यावें. मेदपदार्थ पुष्कळांना मानवत नाहींत म्हणून तेलें—चरबी न देतां क्रीम, लोणी, तूप, अंड्याचा पिवळा भाग हीं द्यावींत. **पचेल तें अन्न देण्याच्या, रोग्याची शक्ति रक्षण करण्याच्या व वाढविण्याच्या ह्या युक्त्या आहेत.**

सफरचंदाचे शिजलेले अनेक प्रकार, त्यांतील पेक्टिन द्रव्यामुळें फार महत्त्वाचे आहेत. केळींहि अशीच कधीं कधीं उपयोगीं पडतात. जीवन-सत्त्व ब कमी झाल्यासहि जुलाब होतात म्हणून तें औषधरूपानें अथवा अन्नरूपानें द्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चोथा नसलेला आहार व अन्नपदार्थ :—आंतड्यांच्या रोगांत, जुलाब व अतिसार ह्यांत, तसेंच उदरावर शस्त्रक्रिया केल्यावर असें अन्न फार उपयोगीं पडतें.

दुधाचे कसलेहि प्रकार दिले तरी बराच शेषभाग राहतो. हिरवें अंडें फार अपचनीय होय. शिजवून कठीण केलेलें अंडें मऊ अंड्यापेक्षां जास्त पचनीय असतें व फार थोडा चोथा राहतो. जंकेट नीट पचत नाहीं. कॉटेज चीझ चांगलें पचतें.

चोथा राहणारे पदार्थ :—फळें, बटाटे, रोटी, गहूं, लोणी, चीझ, दूध, इतर अंड्यांचे प्रकार, लॅक्टोझ साखर.

चोथा न राहणारे पदार्थ :—जिलॅटीन, सूक्रोज व ग्लूकोज साखर, डेक्स्ट्रिन, मांस रस्से, कठीण शिजविलेलें अंडें, मांस, यकृत, भात, पिठी, कॉटेज चीझ.

आहार–रचनेस मऊ व चरबीरहित मांसापासून सुरुवात करावी. भात, अंडीं (कठीण), साखर, फळांचे रस, चहा–कॉफी हे द्यावे. थोडथोडें अन्न १२–१५ वेळां द्यावें. आहारांत पातळ पदार्थ कमी असले तर ते वरच्या आंतड्यांत पचतात व पुढील मोठ्या आंतड्यांत कांहींच उतरत नाहींत, त्या आंतड्यास विश्रांति मिळते, तेथें असलेले रोग बरे होण्यास अवधि मिळतो व पूर्ववत् स्थिति लवकर येते. **जुलाब होत असल्यास नुसतें मांस व तवकिलासारखीं शुद्ध पिष्टें व साखर येवढींच दिलीं आणि कृत्रिम जीवनसत्त्वें पुरविलीं तर कोणताहि मनुष्य लवकर बरा होतो.**

अत्यंत जुलाब होत असल्यास :—पातळ कण्हेरी, सफरचंदाचा कीस अथवा पूड द्यावी. ह्यांतील " पेक्टीन " जुलाबाचे पातळ भाग शोषून घेऊन जंतूंचा उपद्रव कमीहि करतें. केळींहि अशीच क्रिया करतात. जीवनसत्त्वांची न्यूनता येऊं देऊं नये. एखादें मऊ अंडें द्यावें.

आहारांत जरा बदल झाला कीं कांहींना जुलाब होतात म्हणून पुढील यादींतून कोणते पदार्थ मानवतात तें पाहून तेवढेच पदार्थ द्यावे; इतर वर्ज्य समजावे :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूध, ताक, क्रीम, लोणी, अंडीं, चीझ, कोवळे मेदरहित मासे; कोंड्याशिवाय धान्यें, ओट, पांढरे बटाटे, निरनिराळ्या प्रकारचे रस्से, गाजरें, शेंगभाज्या, वाटाणे, कॉलीफ्लॉवर; मोसंबी, पेअर, पीच, एप्रिकट, प्रून, स्ट्रॉबेरी व इतर बेरी, भाजलेले सफरचंद; जिलॅटीन, कस्टर्ड स्पंज-केक व इतर केक, आइस-क्रीम.

न घेण्याचे पदार्थ :--चहा-कॉफी, हिरव्या भाज्या कोबी, कांदे, कच्चीं फळें, लोणचीं, व्हिनिगर, जेली, मद्यें, मध, मसाले, कोंडा व त्यासकट पीठ, पेस्ट्री, तळलेले पदार्थ, वासराचें व डुकराचें मांस.

कालिक (chronic) जुलाबासाठीं आहार

सकाळीं ८ वाजतां :--कोको ७ औंस पाण्यांतील, २ मऊ अंडीं. २ औंस टोस्ट. **१० वाजतां** :--८ औंस सुरवा व एक अंडें.

१२ वाजतां :—शिजलेलें कोंबडें (चिकन), बटाटे चिरडलेले ७ औंस, १ मऊ अंडें, दोन औंस टोस्ट.

दुपारीं ४ वाजतां :--पाण्यांतील कोको ७ औंस, दीड औंस टोस्ट.

७ वाजतां भात चार औंस सुरव्याबरोबर. ७ औंस स्वीट ब्रेड (स्वादुपिंड) शिजवलेला, दोन औंस रोटी.

रात्रीं ९ वाजतां :--मांसाचा कीस चार औंस, दीड औंस टोस्ट.

ह्यांत एकंदर २२५० उष्मैकं येतात गार पेयें घेऊं नयेत. कोबी-सारख्या खरखरीत भाज्या घेऊं नयेत. चीझ, अम्लें, व्हिनिगार, केक, कॉफी, सर्व जातीच्या शेंगभाज्या, बदकमांस, सामन मासा, प्राणिज मेद, तेलें, कच्ची फळें **हीं सर्व व्रर्ज्य समजावीत.**

७. मोठ्या आंतड्याच्या विकारामुळें होणारे जुलाब (colitis) :-- ह्यांत ह्या आंतड्यांस विश्रांति देणारीं चोथा नसलेलीं, सहज पचणारीं, अन्नें द्यावीं. मसाले, मद्यें, तिखट पदार्थ, अंजिरासारखीं सारक फळें देऊं नयेत. आहारांत प्रथिनें ७५-१०० ग्राम असावींत व उष्मैकं २८००-३५०० ग्राम ठेवावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८. आंतड्यांचा शोथ:--आंव पडते हें मुख्य लक्षण होय. हा रोग अनेक जंतुविकारांमुळें–विषम (टायफॉइड), वाखा (कॉलरा), रक्तातिसार (अमीबा किंवा जंतु), क्षयजंतु–ह्यांमुळें होतो, कधीं ओकाऱ्या असतात. ताप, तहान, हातापायांत पेटके हीं लक्षणें जुलाबावाटें फार पाणी गेल्यास होतात.

सुरुवातीस सौम्य रेचक द्यावें. २४ ते ४८ तास सुरुवातीस अन्न देऊं नये; नंतर कण्हेरी, दूध-ताक, लोणी, गव्हाची अथवा ओट्सची लापशी, टोस्ट, रस्सा, कधीं एखादें अंडें, शिजवलेलीं फळें, मांस हीं द्यावींत. जुलाब फार दिवस राहिल्यास जीवनसत्त्व ब ची कमतरता नव्यानें उत्पन्न होते व त्याकरितां **ब** चीं इन्जेक्शनेंहि द्यावीं. ह्यांचे अन्नपदार्थ दोन–दोन तासांनीं थोडे थोडे द्यावे. विशिष्ट जंतुविकारांची चिकित्सा सीरम, एमेटीन वगैरे देऊन करावी. विश्रांति अत्यावश्यक आहे. रोग्यास ऊबदार ठेवावें व जरूर पडल्यास अफूचा अर्क द्यावा.

९. **कालिक व्रणजन्य मोठ्या आंतड्यांचा शोथ** (chronic ulcerative colitis) :--हा कधीं जंतुजन्य, कधीं अन्नांतील न्यूनतेमुळें (डिफिशिअन्सी), कधीं कांहीं अन्नपदार्थांविषयीं हळवेपणा, कधीं मनाचा हळवेपणा (psychogenic), ह्यांमुळें होतो. मोठ्या आंतड्यांचे जे दोन रोग सांगितले, त्यांतीलच हा तिसरा प्रकार होय.

हा अगदीं हळू सुरू होतो, कधीं वाढतो, कधीं थांबतो, कधीं रक्त–पू-मिश्रित जुलाब होतात, कधीं मलावरोध होतो, ताप येतो व अन्नांतील न्यूनतेचे दुष्परिणाम दिसूं लागतात. हा साधारणतः अगदीं रक्तातिसारा-सारखा भासतो.

बिछान्यांत पूर्ण विश्रांति, मनोविश्लेषण-चिकित्सा (psychotherapy) व्हॅक्सीन-सीरम इंजेक्शनें हीं करावीं.

अन्न मऊ प्रकारचें, पुष्कळ प्रथिनें असलेलें व जीवनसत्त्वें आणि नैसर्गिक लवणें विपुल असलेलें द्यावें. न मानवणारा अन्नपदार्थ शोधून काढावा. दूध, अंडीं, गहूं, मासे, मोसंबी, फळें, टमाटे व स्पिनॅक, ह्यांपैकीं एखादा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हळवेपणा उत्पन्न करणारा पदार्थ साधारणतः आढळतो. आहाररचना तशी युक्तीनें करावी म्हणजे चटकन हें ओळखतां येतें.

दूध व त्याचे प्रकार मानवल्यास सर्वांत उत्तम. रोज ८० औंस दूध द्यावें. कोंडारहित धान्य अथवा ब्रेड द्यावी. फार धान्यें व पिठूळ पदार्थ देऊं नयेत. प्रथिन पदार्थ फार पाहिजेत म्हणून कोवळें मांस, अंड्याचे प्रकार, लोणी-क्रीम द्यावीं. जीवनसत्त्व **ब** फार प्रमाणांत द्यावें. मऊ भाज्या, टमाटे व मोसंबींचा रस किंवा शुद्ध जीवनसत्त्वें **ब व क** हीं द्यावीं. **अ, ड,** साठीं कॉडलिव्हर तेल द्यावें. " लिव्हर एक्स्ट्रॅक्टचीं " इंजेक्शनें चांगलीं होत. आहारांत प्रथिनें १५० ग्राम व एकंदर उष्मैकं ३००० असावेत.

१०. आंतड्यांत क्षयजंतूंचा विकार व शोथ असल्यास :—फळें, भाज्या व मांस देऊं नये; तळकट पदार्थ, फार साखर, फसफसणारीं (कर्बोदकांदि) अन्नें, डुकराचें व वासराचें मांस, मेदस अन्नें, खारावलेले पदार्थ, पेस्ट्री, केक, देऊं नयेत.

११. अपेंडिसायटिस :— अंत्रपुच्छाच्या ह्या तीव्र शोथांत (inflammation) लक्षणानुसार आहार द्यावा. रोग्यास निजवून ठेवावा, व बरा झाल्याशिवाय उठूं देऊं नये. पहिले कांहीं दिवस तोंडानें कांहीं अन्न देऊं नये. मळमळ, ओकाऱ्या असल्यास जठर धुऊन काढावें. वेदना तीव्र नसतील तर रोग्यानें थंड पाण्यानें गुळण्या करून तोंड स्वच्छ करावें व अगदीं कढत पाण्याचे थोडे व लहान घुटके घ्यावे. एरव्हीं पाणी सुद्धां पिऊं नये. मळमळ असेल तर दर २–४ तासांनीं जठर धुवावें. गुदावाटें सौम्य मिठाचें पाणी व ग्लूकोझ साखर द्यावीं. तोंडानें पाणी जात नसेल तेव्हां दर चार-सहा तासांनीं गुदावाटे अर्धा टक्का मिठाचें आठ औंस पाणी द्यावें. जर शस्त्रक्रिया केली असेल तर असेच उपचार कांहीं दिवस ठेवावे.

वेदना गेल्यावर चार दिवसांनीं बीफ–टी ४ औंस दर दोन तासांनीं द्यावा.

सुरुवात जर सौम्य असेल तर अंड्यांतील पांढऱ्या भागाचें पाणी (ॲल्बूमिन वॉटर), पातळ चहा व सुरवा (ब्रॉथ), बार्ली वॉटर, राइस वॉटर, दुधांत चुन्याची निवळी घालून द्यावीं; वेदना गेल्यावर आहार वाढवावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१२. आंवेचे तुकडे पडणें (mucous colitis) :—ह्यांत आंतड्याच्या आकाराचे जाड-पातळ आंवेचे तुकडे शौचाबरोबर पडतात. ही व्यथा भावनावश माणसांत (neurotics) आढळते. मलावरोधासाठीं वरचेवर जुलाब घेण्यानेंहि ही व्यथा होते. आंतड्याची आकुंचनशक्ति कमी झाल्यानें ही व्यथा होते. हे तुकडे पडण्याच्या अगोदर पोटांत बरेंच दुखतें.

सुरुवातीस रोग्याचा विश्वास संपादन करून त्याची भीति घालवावी व मन स्वस्थ करावयास शिकवावें. आहार वरप्रमाणेंच द्यावा व शौचासाठीं चिनी गवत (आगर) द्यावें.

१३. मोठ्या आंतड्यांची संतप्तता (irritable colon) :—ह्यांत उदराच्या शिंपीमध्यें (बरगड्यामधील कोनाकृति फट) दुखतें. मळमळ, ओकाऱ्या, पोटांत अस्वस्थता, ढेंकरा, पोटफुगी, भूक जाणें व पोटाच्या डाव्या वरच्या भागांत दुखणें हीं लक्षणें असतात. चोथा असलेलीं अन्नें फार खाल्ल्यानें व रेचकें वरचेवर घेतल्यानें असें होतें. चळवळी व भावनावश स्वभावामुळेंहि मनाचा ताबा सुटतो.

एक–दोन आठवडे अगदीं निजून राहावें, वरीलप्रमाणें आहार द्यावा व ह्या आहाराची उपयुक्तता व समतोलता पटवून द्यावी.

मोठीं आंतडीं संतप्त स्थितींत (irritable) **असल्यास** :—साधारणत: एखादे वेळचें अन्न शौचावाटें बाहेर पडण्यास ४ तास लागतात. लवकर बाहेर पडल्यास पोषण नीट होत नाहीं. व्यक्तीच्या अन्नांतील फरकांवर, मेहनतीच्या कामांवर व मनोरचना आणि मनाची संतप्तता ह्यांवर बरेंच अवलंबून असतें. जुलाब घेतल्यास मोठा कोठा सबंध रिकामा होतो व तो भरायला दोन दिवस तरी लागतात. म्हणून दोन दिवस शौचासच होत नाहीं. नेहमीं रेचकें व एनिमा घेणें, संतप्त करणारे, मसालेदार, तळकट वगैरे पदार्थ व चोथ्याचीं अन्नें खाणें, कमी व्यायाम व मनाचा भित्रेपणा ह्यांमुळें शौचांत विकृति उत्पन्न होतात; हे प्रकार वर्ज्य समजावे.

१४. रक्तातिसार ("अमीबा"मुळें) :—ह्यांत आंव-रक्त आढळतात, व्रण फार होतात. उदरास हात लाववत नाहीं व तें कठीण लागतें. यकृता-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाहि शोथ (हेपॅटायटिस) असतो. एमेटिन, याट्रेन हीं ह्यावरील उत्तम औषधें होत.

सुरुवातीस अन्न बंद करावें व बार्लीवॉटर, कोंबड्याचा रस्सा हीं द्यावीं. दूध व त्याचे प्रकार सर्वांत उत्तम व त्यांत हळूहळू धान्यें शिजवून द्यावीं. कण्हेरी, कोंबडी–बकरीचें मांस, भात, कुसकरलेले बटाटे, मऊ भाज्या हे हळूहळू सुरू करावे. ह्या अन्नावर रोग बरा होईपर्यंत रोग्यास ठेवावें. जीवनसत्त्वें देण्याची भरपूर काळजी घ्यावी. मलावरोधहि ह्यांत होतो. तेव्हां चिनी गवताची पूड २–४ चमचे द्यावी. केळीं व सफरचंद ह्यांचा औषधासारखाच उपयोग होतो.

१५. आंतड्यांतील क्षयजंतूमुळें व्रण :—ह्यांत पोटांत दुखतें व जुलाब होतात. ह्यांतहि वरप्रमाणेंच चोथा नसलेलें मऊ अन्न द्यावें व जीवनसत्त्वें विपुल द्यावींत.

१६. जलोदर :—विश्रांति, सौम्य रेचक (एप्सम सॉल्ट) व कोरडे अन्नप्रकार उत्तम. कढत पाणी वरचेवर थोडथोडें प्यावें. जर मूत्रपिंड-विकृति असली व लघ्वीस थोडें होत असेल तर पाणी बरेंच प्यावें. पाणी न देणें चुकीचें होय. ह्यांत मुद्दाम पुष्कळ दुधाचा आहार देतात. कारण दूध मूत्रल आहे. तें उदरांतील पाणीहि काढून नेतें.

---

४. यकृताचे रोग

अन्नाची घडण व विल्हेवाट यकृतांत लागते, म्हणून यकृताच्या रोगांत आहाराचा विचार तीन दृष्टींनीं करावा लागतो :—

१. यकृतांत बिघाड झाल्यास अन्नांत व शरीरघटकांच्या घडामोडींत विलक्षण बदल होतात. ह्यांचा अदमास अगोदर करतां येतो व त्याप्रमाणें आहार देऊन पुढें होणाऱ्या आपत्ति टाळतां येतात.

२. आंतड्यांत पित्त कमी पडत असल्यास पचन बिघडतें. शौचास घाण मारते, अन्न फसफसतें, पोषण कमी होतें व मनुष्य थकतो; ह्याकरितां आहाराचे उपाय करतां येतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. यकृताच्या रक्ताभिसरणांत कांहीं कारणानें व्यत्यय आल्यास, आंतड्यांचे पचन–रस व त्यांची आकुंचनशक्ति ह्यांत बिघाड होतो. तोहि आहारानें बरा करतां येतो.

प्रथिन पदार्थांची यकृतांतील घडामोड (metabolism), कर्बोदकांच्या घडामोडीचें नियंत्रण, मेदांच्या विल्हेवाटीसाठीं पित्ताची योजना व पित्त तयार करणें ह्यांचा विचार आहारयोजनेंत करावा लागतो.

प्रथिनांची २५ ॲमीनो अम्लांत मोड, आंतड्यांत होते. हीं अम्लें यकृतांत जातात. तेथें त्यांची शरीरास लागणाऱ्या प्रथिनांत पुन्हां घडण होते व ती रक्तांतून शरीरांत जातात. बाकीच्या ॲमीनो अम्लांचा यकृतांत संचय केला जातो व त्याहून जास्त असतील त्यांची यूरीआ व ग्लूकोज ह्यांत पुन्हां मोड होतें. मूत्रांतून यूरीआ बाहेर पडते व साखर शरीरांत सांठवली जाते किंवा जळते तरी. तापांत, जेव्हां मनुष्य हल्लींच्या प्रथेप्रमाणें लंघन करतो किंवा कमी अन्न घेतो, तेव्हां शरीरांतील प्रथिनांची अशीच मोड व नाश होतात.

कर्बोदकें व साखर यकृतांत ग्लायकोजेन म्हणून उत्तम स्वरूपांत सांठविलीं जातात. मेदहि यकृतांत सांठविले जातात व तेथेंच त्यांची मोड होते. जीवनसत्त्वें अ, ड, इ येथेंच सांठविलीं जातात व फळांतील पिवळा रंग कॅरोटीन ह्यापासून अ सत्त्व येथेंच तयार होतें.

आहारांतील अन्नपदार्थांनीं पित्ताच्या उत्पत्तीवर परिणाम होतो. साखर व पिठें फार खाल्ल्यास पित्तस्रवण कमी होतें; पण तीं पित्तलवणें वाढवितात. मांस खाल्ल्यास पित्तस्रवण वाढतें, पण त्यांत पित्तलवणें कमी होतात !

आहार :—वरील कारणांमुळें आहारास यकृत व पित्ताशय यांच्या रोगांत महत्त्व येतें. रोगग्रस्त स्थितींत यकृतावर फार ताण पडतो, तो आहाररचनेनें कमी करणें व अशा स्थितींतहि उत्तम रीतीनें काम करण्यास प्रोत्साहन देणें हें आहाराचें कर्तव्य होय. म्हणून योग्य प्रथिनांचा व ॲमीनो अम्लांचा सांठा शरीररक्षणासाठीं यकृतांत योग्य आहारानें वाढवावा. ह्याकरितां प्रथिन १५० ग्राम (वाजवीच्या दुप्पट), मेद १७ ग्राम (वाजवी-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

च्या पावपट) व बाकीचीं कर्बोदकें ४५० ग्राम, एकंदर उष्मैकं २६००, असा आहार द्यावा.

१. **शस्त्रक्रिया करण्याच्या अगोदर** दुधांतील प्रथिन (केझीन) पुष्कळ द्यावें व नंतर वासराचें यकृत द्यावें.

२. **यकृताच्या व्याधीमुळें उत्पन्न होणारा जलोदर** बरा होण्याचा संभव ह्या आहारांत वाढतो :—

अगदीं सकाळीं चार औंस मोसंब्याचा रस घालून १०–१२ औंस पाणी द्यावें. बाकीच्या वेळीं पुढील पदार्थ निरनिराळ्या प्रकारें द्यावे :— २ अंडीं, ६ कालवे (oysters), रोटी, टोस्ट, दूध, लोणी, क्रीम, टमाटें, पुडिंग, कस्टर्ड, साखर, सपिठी, चहा-कॉफी, चॉकोलेट, फळें. दुधांत एक औंस यीस्ट पूड, त्यांतील ब सत्त्वासाठीं हलवून द्यावी. असें दूध नच घेववल्यास ब सत्त्वाच्या वड्या द्याव्या. कधीं कोंबडें, कधीं कोंवळें मांस द्यावें. मद्यें कधीं देऊं नयेत.

३. **यकृताची अशक्तता** :—ही फार वाईट स्थिति होय. ह्यांत ग्लूकोज साखर पुष्कळ व रोज दहा दिवस शिरांतून द्यावी व त्यांत ब सत्त्वाचे प्रकार, थिआमीन, रिवोफ्लावीन, निआसीन, पायरीडॉक्सीन, कॅल्शम, पॅन्टोथिनेट, हे द्यावे. ह्यांचीं इंजेक्शनें हल्लीं तयार मिळतात. शिरांतून ग्लूकोज असा दिल्यास त्याचा विनियोग, पोटांतून देण्यापेक्षां चांगला होतो. अशा रीतीनें दररोज दीड ते पांच औंस ग्लूकोज द्यावा. पोटांतून देण्यापेक्षां शिरेंतून देणें फार उत्तम.

हल्लीं रक्त–द्रवाची (plasma) पूड तयार मिळते. त्याचेंहि वरचेवर शिरावाटें इंजेक्शन द्यावें.

आहार अगदीं साधा, सहज पचणारा रोटी, टोस्ट, दूध, क्रीम, लोणी, कस्टर्ड, जंकेट, आइसक्रीम, बटाटे, साधीं फळें ह्यांचा असावा.

कांहीं अन्नप्रकार यकृताला संतप्त (irritate) करतात. ते टाळावे:— मिरीं, मसाले, लवंग, दालचिनी, वेलदोडे, मोहरी, तिखट, मांसाचे दाट रस्से व सुर्वे, भाजलेलीं व निखाऱ्यांवर शिजवेलेलीं मांसें हीं देऊं नयेत. मुळे,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कांदे, वॉटर–क्रेस, जास्त प्रमाणांत मीठ, कडक चहा–कॉफी हीं वर्ज्य समजावीं.

४. **यकृताच्या तीव्र रोग–प्रकारांत** फक्त दूधच, साधें किंवा तें पचवून द्यावें. ताक, मोसंब्याचा रस, साधे सुर्वे, कण्हेरी, ॲल्बूमिन वॉटर, लेमोनेड, हे द्यावे.

५. **सौम्य प्रकारांत** :––कोंवळें मांस, दहीं, जंकेट, रोटी, टोस्ट, ताजीं व शिजवलेलीं फळें हींहि द्यावीत.

६. **कालीक रोग–प्रकारांत** :––दूध, ताक, दहीं, जंकेट, अंडीं, मांस, स्वादुपिंड, चिकन, कालव्यांचे मऊ भाग (ऑइस्टर) व पचनीय मासे द्यावे. हिरव्या ताज्या भाज्या, व सॅलड चालतात; तेल देऊं नये. एखादा भाजलेला बटाटा, भात, साबूदाणा, अशीं पिठूळ अन्नें क्वचित् घ्यावीं. सर्व तऱ्हेची ताजीं फळें उत्तम. मलावरोध असेल तर शिजवलेलीं प्रून घ्यावीं. लेमोनेडला हरकत नाहीं.

सूज (इडिमा) नसेल तर कार्लस्बाडचें "मिनरल" पाणी प्यावें. हें नसेल तर कढत पाणी प्यावें. अन्न फार चावून व सावकाश खावें. जेवायच्या अगोदर व नंतर पडून विश्रांति घ्यावी; व्यायामानंतर खाऊ नये. पोट न भरलेसें वाटलें तर दूध–ताक प्यावें.

उन्हाळ्यांत भाज्या जास्त व मांसें कमी खावीं. आंतड्यांत कुजण्याचा प्रकार होत असल्यास भाज्या जास्त घ्याव्या व कधीं कधीं सारक औषधें घ्यावीं.

७. **यकृत आक्रसण्याचा रोग** (cirrhosis of liver) :—हा अनेक कारणांनीं होतो. ह्यांत यकृतशालांचा नाश होतो. आधीं यकृत, शोथामुळें मोठें होतें व नंतर तंतू वाढल्यामुळें यकृत आक्रसत जातें. ठिकठिकाणीं सूज (इडिमा) व जलोदर होतात. पाणी व मीठ फार कमी द्यावें. शरीरांत नत्र-समता राखण्यासाठीं सहज पचणारीं प्रथिनें घेण्याचा आग्रह करावा; मेद अगदीं कमी करावे. पोटांत गुवारा धरेल अशीं अन्नें व खरखरीत भाज्या देऊं नयेत. प्रथिनें ११० ते १४५ ग्राम, मेद ५० ग्राम, कर्बोदकें ३५०–५००

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ग्राम द्यावींत. अ, ड, थिआमीन, व नायेसीन हीं कृत्रिम जीवनसत्त्वें द्यावीं. एकंदर उष्मैकं २५०० ते २७०० द्यावे.

फळें व फळांचे रस, केळीं, भाजलेलें सफरचंद, कोंडा काढून धान्यें शिजवून किंवा लापशी करून, लोणीरहित दूध व साखर घालून द्यावीं. टोस्ट, जॅम, जेली, मार्मलेड, भाज्यांचे रस्से, भाज्या अगदीं मऊ चेंगरून, अंडीं, मांस-मासे, कोंबडी ४ औंस हीं द्यावीं. डुकराचें, वासराचें मांस, यकृत, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड, मेंदू हे देऊं नयेत. भात, रोटी, बटाटे, मॅकारोनी, अगदीं थोडें लोणी, कॉटेज चीझ, असे अन्नप्रकार करून द्यावे. मसालेदार अन्नें देऊं नये. चहा-कॉफी बेतानें द्यावी. तळलेले पदार्थ, खारलेले पदार्थ, लोणचीं, तेलदाणें, कवच फळें, नारळ देऊं नयेत.

आहारांत सहज पचणारीं मांसल प्रथिनें १००–१५० ग्रामपर्यंत असावीं व अशक्य तेव्हां शिरेंतून प्लास्माचें इंजेक्शन द्यावें. त्याबरोबर वर सांगितलेलीं ब सत्त्वेंहि द्यावीं. रक्तस्राव होण्याची प्रवृत्ति असल्यास जीवन-सत्त्व के (K) द्यावें. प्रथिनांसाठीं १॥–२ औंस यीस्ट द्यावें. अन्नपदार्थ वरीलप्रमाणेंच सोपे असावेत. तसेंच अ सत्त्वहि मुबलक ५०–६० हजार यूनिट दररोज द्यावें. ह्याकरितां ह्या सत्त्वांचे अर्क उत्तम होत. यकृताचे रस्से मधूनमधून दिल्यास रक्तोत्पत्ती चांगली होते व यकृताचे श्रम वांचतात.

८. शोथजन्य कावीळ (catarrhal jaundice) :—पित्तनलिकांस शोथ (inflammation) येतो, त्यांतील पित्तप्रवाह बंद पडतो, रक्तांत पित्ताचे पदार्थ सांठतात व ते कातडींत, डोळ्यांच्या व तोंडाच्या श्लेष्मल त्वचेंत राहिल्यानें हे सर्व भाग पिवळे दिसतात. तसेंच, ते मूत्रपिंडांतून स्रवतात व मूत्र पिवळें होतें; पण पित्तस्राव आंतड्यांत जाऊं न शकल्यामुळें शौचास शाडूच्या मातीसारखें चिकट व फार घाण मारणारें होतें. हा विकार द्वादशनींत (duodenum) जंतुदोष असतो तोंवर, नलिकांवाटे (ducts) पसरतो त्यामुळें होय. कधीं कधीं हा रोग रक्तावाटे जंतु पसरूनहि होतो.

काविळींत जठर फार संतप्त असतें म्हणून थोडथोडें अन्न पुष्कळ वेळां द्यावें. हा विकार ६ ते ८ आठवडे टिकतो. पहिले दोन दिवस जवळ जवळ उपवास घालावा व लोणी काढलेलें दूध व कण्हेरी द्यावी. मग आहार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हळूहळू वाढवावा व पचनीय पदार्थ द्यावे. कच्चीं फळें व पालेभाज्या मानवत नाहींत म्हणून देऊं नये. मेद २० ग्रामपेक्षां जास्त देऊंच नये. प्रथिनें नेहमींयेवढींच द्यावीं. धान्यांचे पदार्थ, फळांचे रस, पाकवलेलीं फळें, मार्मलेड हीं द्यावीं. रोटी, भात व इतर धान्यें डबल शिजवून द्यावीं.

अशक्तता फार असल्यास निजून राहावें. विश्रांति नेहमीं घ्यावीच. आहार साधा असावा पण उत्तेजक नसावा. दूध, धान्यें, क्रीम, टोस्ट, थोडें लोणी, बटाटे बारीक पूड केलेले द्यावे. मेद पदार्थ बरेच कमी करावे व कर्बोदकें फार द्यावीं. ८–१० दिवसांनीं थोडेसें अंडें व कोवळें मांस द्यावें. मांसाचे रस्से देऊं नयेत. नंतर फळांचे रस व शिजविलेली फळें (केळीं, सफरचंद, पेअर, चिक्कू वगैरे) द्यावीं. परंतु न शिजविलेलीं फळें व भाज्या (सॅलड), कोशिंबिरी देऊं नयेत. सर्व तऱ्हेचे मसाले वर्ज्य करावे. मिरपूड, मिरची देऊं नये. तळकट, तेलकट पदार्थ वर्ज्य करावे. शरीरपोषणास योग्य आहार २६०० उष्मैकंपर्यंत द्यावा. रोज सकाळीं लिंबू पिळून कढत ग्लासभर पाणी प्यावें.

कालिक रोगांत आहाराचे निर्बंध येवढे पाळणें जरूर नाहीं. ढाळक औषधें घेऊं नयेत. सौम्य सारक औषधें घ्यावीं. सोडियम–फॉस्फेट एक मोठा चमचा ग्लासभर पाण्यांत द्यावें. नळी घालून जठर रोज धुवावें. पित्त-लवणें औषध म्हणून दिल्यास त्यानें पित्त स्रवण्यास सुरुवात होते.

लोणी काढलेलें दूध किंवा त्यांत बार्लीवॉटर, चुन्याची निवळी हीं घालून पातळ केलेलें दूध किंवा पचवलेलें (पेप्टोनाइज) दूध, लोणी काढलेलें ताक, कूमिस, मांस–रस, सुर्वे, गाळीव कण्हेरी, हीं थोडथोडीं व अनेक वेळां द्यावीं. त्रास होईनासा झाल्यावर रोटी, टोस्ट, मेदरहित मांस, चिकन, स्वादुपिंड, कोवळें मांस हीं द्यावीं. रस्स्यांत पीठ घालून तें दाट करावे. चांगलीं शिजलेलीं फळें साखर न घालतां द्यावीं.

सर्व खरखरीत भाज्या देऊं नयेत. चेंगरलेले बटाटे, कॉलीफ्लावर, स्पिनॅक, अॅस्परागस हीं द्यावीं. रोग्यानें फार खाऊं नये व पुष्कळ महिने, क्षुब्ध करणारे अन्न–प्रकार वर्ज्य करावे. सुरुवातीस चहा–कॉफी घेऊं नये; नंतर चालेल. मद्यें कधींच घेऊं नयेत. सर्व प्रकारचे मेद, लोणी, क्रीम रोग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाईपर्यंत देऊं नये. पाणी व "मिनरल वॉटर" पुष्कळ द्यावें. सौम्य रेचकें द्यावीं.

९. **पित्तव्यूहाचे व पित्ताशयाचे तीव्र कालिक रोग** :--ह्या विकारांत पित्ताभिसरणास व्यत्यय येतो, म्हणून मेदांचें पचन नीट होत नाहीं आंतड्यांत अन्न कुजूं लागतें व यकृतांतील त्याज्य पदार्थ बाहेर पडत नाहींत. यकृताच्या नैसर्गिक क्रियाच नीट होत नाहींत व कावीळ सुरू होते.

तीव्र प्रकारांत ताप, अपचन, अस्वस्थता, मळमळ, ओकाऱ्या, कधीं मलावरोध, कधीं जुलाब, पित्तातिशय, क्षुधानाश, डोकेंदुखी, श्रम न करणें व थकवा आणि वेदना हीं असतात. पित्ताशयास विश्रांति द्यावी. **कालिक प्रकारांत** अशींच लक्षणें असतात.

रोगी निजून असेल तर आवश्यक शरीरधारणेंपुरता (basic maintenance diet) १८०० उष्मैकं आहार द्यावा. रोगी साधारण फिरत असेल तर हा २२०० पर्यंत द्यावा. मद्यें, मसाले, मिरीं–मिरच्यादि तिखट पदार्थ, कांदे, मुळे, कडक चहा–कॉफी, तेलकट–तळकट पदार्थ, मेद जास्त असलेले व पिठूळ पदार्थ देऊं नयेत. पूर्वी सांगितलेल्या अनेक प्रकारच्या फळांचे रस, चांगल्या मऊ शिजलेल्या कमी चोथ्याच्या भाज्या, शिजविलेलीं फळें, नीट शिजविलेलीं धान्यें, रोटी, ताक, कधीं मांस–मासे, असे क्षोभ न करणारे (bland) आहार द्यावे. लोणी, क्रीम बेतानें द्यावीं. गोड पदार्थ देऊं नयेत. अति थंड व अति कढत पदार्थ वर्ज्य करावेत. जेवण दिवसांतून तीनदांच द्यावें. पाणी पुष्कळ प्यावें; निदान १०–१२ टमरेलें प्यावें.

व्यायाम सोसवेल इतका घ्यावा म्हणजे पचन वाढतें व हुषारी वाटते. चालणें, पोहणें खोलींतील पंधरा मिनिटांचे "कीप फिट" व्यायाम उत्तम होत. कपडे सुटसुटीत व हलके असावे. कमरपट्टा वापरूं नये व स्त्रियांचें नेसणें घट्ट असूं नये.

औषधांचा उपयोग ह्यांत बराच होतो. सौम्य रेचक व सारक औषधें, सोडियम–सॅलिसिलेटसारखीं जंतुनाशक औषधें, पाचक द्रव्यें हीं साधारणतः उपयोगीं पडतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार २२०० उष्मैकंपर्यंतच असावा. त्यांत मेद व कर्बोदकें फार असूं नयेत. प्रथिनें ७२ ग्राम, मेद ७७ ग्राम, कर्बोदकें २८९ ग्राम, येवढा आहार चांगला होय. वेळेवर जेवावें; क्षोभ न करणारीं (bland) अन्नें द्यावीं. चोथा बेताचा असावा; यकृतास क्षोभ करणारे मसाले, मद्यें वगैरे पदार्थ देऊं नयेत. पाणी व फळांचे रस पुष्कळ द्यावे.

१०. पित्ताशयाचे रोग :—ह्यांत कधीं खडेहि होतात. ते पित्त-नलिकेंत अडकतात व फार त्रास देतात. कधीं ते मोठे होऊन पित्ताशयांत सांचतात. हे विरघळण्यास एकहि युक्ति नाहीं. ह्या रोगांत जठराच्या शोथांतल्या प्रमाणें आहार द्यावा. मेद बरेच कमी द्यावे म्हणजे लवकर आराम वाटतो. अन्नपदार्थांची यादी वरप्रमाणेंच साधी असावी.

ह्या रोगांत घराबाहेरील व्यायाम घ्यावे. घोड्यावर बसणें उत्तम; चालणें, गॉल्फ, टेनिस, लाठी–काठी, दांडपट्टा, पोहणें हींहि चांगलीं. अशा खेळांनीं पित्ताशयास हिसके बसतात, पित्तप्रवाह अडखळत नाहीं व **खडे असले तर** ते लवकर सरकतात. आंतड्यासहि चांगला व्यायाम होतो.

कपडे घट्ट असूं नयेत. विशेषतः जेवणानंतर ते ढिले करावे. मलाव-रोध होऊं देऊं नये. आहार–रचनाच तशी करावी व जरूरच पडली तर सौम्य सारक घ्यावें. एप्सम् सॉल्ट चांगलें.

नेमानें जेवावें. **उपास करूं नये**. कारण त्यांत पित्त सांचून राहतें; खाण्यानें तें आंतड्यांत सरकतें. रात्रीच्या उपासानंतर सकाळचें जेवण जरा चांगलेंच असावें. शिळें अन्न खाऊं नये. मेदस पदार्थ कमी घ्यावे. कर्बोदकांचा अतिरेक करूं नये. यकृताचा क्षोभ होईल असे तिखट मसालेदार पदार्थ देऊं नयेत. अन्न साधें असावें व त्यांत अनेक प्रकार असावेत. मेदरहित मांस पुष्कळ द्यावें. दूध, अंडीं कमीच द्यावीं.

भाज्या, ताजीं फळें पुष्कळ द्यावीं. पिठूळ धान्यें, बटाटे कमी द्यावे. पेस्ट्री, केक देऊं नयेत.

गाऊट, मलावरोध, मधुमेह, स्थूलता, अपचन हे पित्तखडे वाढवितात म्हणून शत्रु होत. मेद न खाणें जरा कठीणच, म्हणून चार दिवस मेदरहित आहार द्यावा व तीन दिवस मेदसहित नेहमींचा आहार द्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

११. स्वादुपिंडाचे रोग :—हे ओळखण्यास कठीण असतात. त्यांपैकीं एकच—मधुमेह—हा सोपा आहे. शौच, द्वादशनींतील पचनरस व पचलेलें अन्न, मूत्र, रक्त ह्यांची तपासणी, स्वादुपिंडाच्या कार्याच्या दृष्टीनें करावी लागते. शिमटचा वर सांगितलेला आहार देऊन शौच तपासल्यावर याची माहिती बरीचशी मिळते.

ह्या पिंडाच्या रोगांत शौच फार मोठें, मऊ, गर्द नसलेल्या रंगाचें, पुष्कळ व न पचलेल्या मेदांचें असतें. शौचावर लोण्यासारखा पातळ थर असतो. मांसाचे तुकडे दिसतात, हे तुकडे ह्या पिंडाच्याच रोगाचे निदर्शक होत.

कालिक रोगांत सर्व प्रकारचे मेद वर्ज्य करावे. लोणी, तूप, क्रीम, चरबीसकट मांस तेलें, तेलकट दाणे (भुईमूग तीळ) घेऊं नयेत. दुधांतील सुद्धां लोण्याचा भाग काढावा. मांसाहार कमी करावा व ५० ग्रामपेक्षां जास्त प्रथिनें देऊं नयेत. दुधांतील प्रथिन चांगलें पचतें, म्हणून १. स्किम-मिल्क (लोणी काढलेलें) द्यावें. २. अंडीं रोज शिजवून द्यावींत; हिरवीं नव्हेत. ३. कण्हेरी, रोटी, टोस्ट, पिकवलेलीं फळें, हीं द्यावीं. ताजीं फळें व चोथ्याच्या भाज्या देऊं नयेत. ४. फळांचे रस, शिजविलेलीं फळें, भाजलेलें सफरचंद हीं चांगलीं.

पॅनक्रिॲटिन हा पचन रस दिल्यास आहाराच्या बऱ्याच अडचणी दूर होतात. जठराच्या अम्लाच्या अभावांत हायड्रोक्लोरिक अम्ल देतात तसाच हा प्रकार होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १७ वा

श्वसनव्यूहाचे रोग

१. घश्याची सूज :--ह्यांत गिळवत नाहीं, म्हणून कठीण टोस्टसारखे पदार्थ देऊं नयेत. तिखट, मसाले अगदीं वर्ज्य समजावेत. पातळ अथवा मऊ गिळगिळत आहार द्यावा. दूध, ताक. कण्हेरी, जंकेट, रस्से, कच्चीं अंडीं, मांस खरवडून द्यावें. कोकेनची वडी चघळण्यास दिल्यास अन्न खाववतें. फार सूज असल्यास पलंगावर डोकें बाहेर काढून पालथें निजावें. व नळींतून (Straw) पेयें ओढावीं; किंवा अगदीं पुढें वांकून मऊहि अन्नें घ्यावीं; अशा तऱ्हेनें तीं बोचत नाहींत.

२. फुफ्फुसांच्या आवरणांचा शोथ (inflammation) **होऊन आंत पाणी सांठल्यास** कोणता आहार योग्य ह्यावर अनेक प्रयोग झाले आहेत :--(अ) रोग्यास जितकें कोरडें अन्न देतां येईल तेवढें द्यावयाचें व पाणी आणि चहा, सूप, अशीं पेयें फार मर्यादित करायचीं, म्हणजे फुफ्फुसावरणांतील पाणी शोषलें जावें हा हेतु असतो; मीठहि जास्त देतात म्हणजे रक्त जास्त क्षारीय झाल्यानें रक्तांतून आवरणांत पाझर लागत नाहीं.

(आ) **निव्वळ दुधावर कॅरेलच्या पद्धतीप्रमाणें ठेवणें** :--हें मूत्रल असल्यानें आवरणांतील पाणी कमी होतें. साध्या आहारावर हळूहळू आणावें.

ज्वर, हृद्रोग, मूत्रपिंडरोग हे असल्यास दुग्धाहार उत्तम; पाणी फार असल्यास तें काढणें श्रेयस्कर होय.

३. आवरणांत पू झाल्यास (empyemia) :--ज्वर असल्यास ज्वराचा आहार द्यावा. आंतड्यांत फसफसणारे पदार्थ फार बेतानें द्यावे, म्हणजे हृदयास अपाय होत नाहीं व त्यावर दाब येत नाहींत. आहार सढळ असावा व त्यांत मेद व कर्बोदकें फार असूं नयेत.

४. दमा :--दम्यांत पचनाच्याहि व्यथा असतात. कांहींना पिष्टें व साखर खाल्ल्यास लगेच दमा होतो. पचन न होणारे पदार्थ, विशेषतः

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रात्रीं कधीं खाऊं नयेत. अन्नाचा हळवेपणा (allergy) ह्या सदरांत सांगितलेलीं (पान १०७ पहा) अनेक अन्नें नीट पारखून घ्यावीं.

नियमितपणानें वागावें व दिनचर्या अत्यंत शांत ठेवावी. घाई, राग, संताप, द्वेष, मत्सर, असमाधान हीं सोडावीं. आहार हलका, सहज पचणारा व उत्तम पोषणीय असावा. आसुरी व्यायाम घेऊं नये.

कोंवळें मांस–मासे, चिकन, गोमांस व इतर मांस रोस्ट करून; बटाटे, कॉलिफ्लॉवर, स्पिनॅक, ॲस्परागस अशा सहज पचणाऱ्या भाज्या; धान्यें व गहूं मर्यादित प्रमाणांत, साधे डेसर्ट हीं द्यावीं. डुकराचें मांस, चीझ, पेस्ट्री, केक देऊं नयेत. मेद, साखर, पिष्टें बेतानेंच खावीं. रक्तदोषांतील आहार फार उपयोगी पडतो.

मुख्य जेवण दुपारीं घ्यावें व रात्रीं हलका आहार करावा. चहा–कॉफी अल्प परिमाणांत द्यावीं, मद्य द्यावें पण बेतानें. प्रत्येक दमेकऱ्याच्या आहाराचा अभ्यासच करावा.

५. **कालिक खोकला** :—ह्यांतील आहार क्षयाच्या प्रथमावस्थेंसारखा असावा. खोकला कोरडा असेल तर अळशीचा चहा, कढत पेयें, दूध द्यावीं. घसा ओला करण्यास गोड किंवा ग्लिसरीनचें चाटण द्यावें; ज्येष्ठीमध (liquorice) व खडीसाखर उत्तम होत.

फुफ्फुसांतून रक्त पडत असल्यास, रोग्यास निजवावें, शांत ठेवावें व मॉर्फिआचें इंजेक्शन द्यावें. रक्त फार गेलें असल्यास गुदावाटें अथवा त्वचेखालीं पुष्कळ मिठाचें ५–१० टक्के द्रावण (सलाइन) द्यावें.

आहार पातळ असावा. पेपटोनाइझ्ड दूध, ताक, गोमांसाचे पातळ पेपटोनॉइझ्ड पदार्थ, ताजा मांसरस हे दोन–तीन औंस दर दोन–तीन तासांनीं द्यावे. शोषासाठीं पाण्याचे घोट द्यावे. सुधारत असतांना मांस पुष्कळ द्यावें, म्हणजे रक्तक्षय (ॲनीमिआ) होत नाहीं. नेहमींच्या आहारावर लवकर आणावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १८ वा

हृद्रोग व रक्तवाहिन्यांचे रोग

हृदयावर ताण पडल्यास योग्य अन्न दिल्यानें त्याची काम करण्याची शक्ति वाढते हा आजपर्यंतचा महत्त्वाचा अनुभव होय. बेरीबेरी रोगांत हृदय फार दुखावलेलें असतें तेव्हांहि हाच अनुभव येतो.

आहाराच्या योग्य योजनेनें पोट फार ताणत नाहीं, हृदयावर वांकडे दाब येत नाहींत, रक्तप्रवाह वाढतो, वजन कमी झाल्यानें हृदयाचें काम कमी होतें आणि शक्तीचा विनियोग शरीराकरितां होत नसल्यानें हृदयाला ह्या शक्तीचा उपयोग करून घेतां येतो. स्थूल माणसानें वजन उतरविल्यावर जी हुषारी त्यास वाटते तीच हृदयाच्या रोगांत वजन उतरविल्यावर वाटते. स्वाभाविक वजन असलेला मनुष्य कृश झाल्यास त्यालाहि असाच फायदा वाटतो. घडामोडीची (basal metabolism) मर्यादा कमी होते व घाटापूग अर्धवट काढल्यावर जशी घडामोड कमी होते व फायदा वाटतो तोच इथेंहि वाटतो.

म्हणून हृद्रोगांत एकंदर उष्मैकं कमी करतात. ह्यामुळें हृदयाची क्रिया कमी होते, त्यास विश्रांति मिळते. डिजिटॅलिससारख्या प्रख्यात औषधानेंहि जे फायदे पदरांत पडत नाहींत ते कमी आहारानें मिळतात. रक्तदाब कमी होतो, रक्तप्रवाह जास्त जलद चालतो व हृदयाचा आकार कमी होतो. श्वसनाची क्रिया कमी होते व श्वसनास विश्रांति मिळते.

अशा ८००-१२०० उष्मैकं आहारापासून शरीरास अपाय कांहींच होत नाहीं. शक्तिहीन वाटत नाहीं. योग्य व्यायाम करण्याचा उत्साह वाढतो व तो सोसतोहि. पण आहार जरी इतका कमी केला तरी तो समतोल असावा. ग्लूकोज साखरेपासून हृदयास फार फायदा होतो म्हणून आहारांत कर्बोदकांचें प्रमाण जास्त ठेवावें. प्रथिनें ५० ग्रामपर्यंतच ठेवावीं. कारण त्यानें हृदयाची क्रिया वाढते. सुरुवात ४०० उष्मैकंपासून करावी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा रोग असल्यास ८०० उष्मैकं आहार निदान पहिले तीन महिने ठेवावा व मग तो हळुहळू वाढवावा.

आहारांतील जीवनसत्त्वें व लवणें ह्यांकडे पूर्ण लक्ष द्यावें व निदान कृत्रिम सत्त्वें पुरवावीं. थोड्या भाज्या व फळें नेहमीं घ्यावीं. थिआमीन (ब१) १० मि. ग्राम व क सत्त्व १०० मि. ग्राम रोज घ्यावीं. एकंदर मीठ चहाच्या अर्ध्या चमच्यापेक्षां जास्त घेऊं नये.

भुकेची मंदता व मळमळ हीं हृद्रोगांत असतात. अशा वेळेला जरूर म्हणून बेताचे मसाले असलेले पदार्थ, त्यांस जास्त चव असते म्हणून द्यावे. दूध, रस्से, धान्यें, क्रीम, अर्धवट शिजवलेलीं अंडीं हीं थोडथोडीं दर तीन तासांनीं द्यावीं. मोसंब्याच्या व इतर फळांच्या रसानें आहाराची भरती करावी. हृद्रोग तीव्र नसेल तर थोडें कोंवळें मांस व चांगली शिजलेली भाजी द्यावी.

हृद्रोगांत हृदयावर फार ताण असतो व त्यास विश्रांति पाहिजे म्हणून रोग्यास निजवून ठेवावें. साधारणतः ६८ इंच उंचीच्या, १५४ पौंड वजनाच्या व २५–३० वर्षें वयाच्या प्रौढास १७८२ उष्मैकं लागतात. थोडे तरी श्रम होणारच. त्याकरितां १० टक्के धरले तर १९६० उष्मैकं म्हणजे अदमासें २००० उष्मैकं अन्न पाहिजे. ह्यांत प्रथिनें ४६ ग्राम असावींत. पण ह्या रोगांत मूत्रपिंडाचा विकार असतो म्हणून हीं ५० ग्राम देण्यास हरकत नाहीं.

मिठाच्या योगानें रक्तवाहिन्यांत विकृति होतात म्हणून तें कमी करावें. खारावलेले पदार्थ, लोणचीं, मासे, हॅम-बेकन असें डुकराचें मांस, इतर सांठवलेलीं मांसें, चीझ, खारावलेल्या भाज्या देऊं नयेत व रोग्यानें पानावर मीठ थोडें घ्यावें. असें एकंदर मीठ चहाचा एक चमचा द्यावें. सूज असेल तर अर्धा चमचा द्यावें.

आहारांत कर्बोदकें जास्त असावींत व अन्नें सहज पचणारीं असावींत. पचण्याच्या दृष्टीनें अन्नांचे सहा वर्ग करतात. १. पेय पदार्थ (फळांचे रस, दूध, ताक इ.) २. शरीरउष्णतेंत पातळ होणारे (जेली, आइस-क्रीम, लोणी, क्रीम), ३. अत्यंत बारीक वाटलेले, किसलेले किंवा गाळलेले पदार्थ (फळांचे व फळभाज्यांचे मऊ पदार्थ); ४. घट्ट, पण पचण्यास हलके (मांस, मासे, अंडीं); ५. घट्ट व पचण्यास जड; ६. तळलेले घट्ट पदार्थ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहिल्या तीन वर्गांतील अन्नें हृद्रोगांत द्यावीं :—दूध, क्रीम, सरबतें, मऊ अंडीं, कण्हेरी, फळांचे रस, जेलीचे प्रकार, फळें शिजवून वाटलेलीं, कस्टर्ड, किसलेलीं मांसें, रोटी व कुडकुडीत बिस्किटें. लक्टोज साखर पचनास सोपी असते. ग्लूकोज व त्याचे अर्धवट प्रकारहि बरे असतात. चहा–कॉफी बेतानेंच द्यावीं.

हृद्रोगांत प्रथिनें दिल्यास शरीरांत अम्लविक्रिया होते व त्यामुळें मूत्रपिंडाचे रोग होतात. महाधमनीची (aorta) व हृदयाच्या धमन्यांची (coronary arteris) कठीणता वाढते (arteriosclerosis), रक्तदाब वाढतो व मूत्राची अम्लता फार वाढते. म्हणून फळांचे रस पुष्कळ द्यावे. अन्नें थोडथोडीं वरचेवर अशीं सहा वेळां द्यावीं, म्हणजे फुगलेल्या जठराचा दाब हृदयावर येत नाहीं.

रोगी बरा होत चालला म्हणजे आहार २५०० उष्मैकंपर्यंत वाढवावा. त्यांत मीठ कमीच ठेवावें.

१. हृदयाचा शूळ (angina pectoris) :—जेवल्यानंतर हृदयांत कळ येऊन मनुष्य मेला असें जें वर्तमानपत्रांत आपण वाचतों, तो अजीर्णाचा परिणाम होय. ह्यांतहि आहार कमी करून वजन उतरविलेंच पाहिजे. अन्न साधें सहज पचनीय असावें; तें थोडेथोडें दर २–३ तासांनीं द्यावें, मांस वर्ज्य करण्याची जरुरी नाहीं. कॉफी देण्यास हरकत नाहीं. गाऊट, मधुमेह, स्थूलता हे विकार घालविले पाहिजेत. कढत पाणी जेवणापूर्वी अर्धा तास प्यावें. रात्रीं कढत ताडी, बीअर प्यावीं.

२. हृदयाचे कालिक रोग :—हृदय–स्नायू पूर्णपणें आकुंचन करण्यास असमर्थ होईपर्यंत कमी उष्मैकंचा आहार द्यावा; असमर्थ होत आहेत असें वाटलें तर बिछान्यांत विश्रांति घ्यावयास लावावी. जर असमर्थ असले तर शरीर–वजन १०–१५ टक्के कमी करावयास लावावें आणि आवश्यक घडामोड १५ टक्के कमी करावी.

आहार ८००–१२०० उष्मैकं असावा; त्यांत प्रथिनें व कर्बोदकें जास्त असावीं आणि मीठ अत्यंत कमी असावें. आहारास सुरुवात १. ४०० उष्मैकंपासून करावी व त्यांत ३२ ग्राम प्रथिनें, ४ ग्राम मेद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व ४८ ग्राम कर्बोदकें असावींत. एक–दोन आठवड्यांनीं आहार २. ६०० उष्मैकं (प्रथिन ४३ ग्राम, मेद १३ ग्राम व कर्बोदकें ८० ग्राम) करावा. वजन उतरल्यावर आहार ३. ८०० उष्मैकं करावा व तीन महिन्यांनीं तो ४. १२०० पर्यंत नेऊन मग रोग्यास फिरण्याची परवानगी द्यावी; ह्या आहारांत प्रथिन ६३ ग्राम, मेद ५३ ग्राम व कर्बोदकें १२१ ग्राम असावींत.

आहार १. मध्यें स्किम–दूध (लोणीरहित) ८ औंस, मांस, मच्छी, कोंबडें १॥ औंस, कॉटेज चीझ १। औंस, रोटी १ औंस, भाज्या ६॥ औंस, फळें ३। औंस.

आहार २. मध्यें स्किम–दूध ८ औंस, मांस इ. २ औंस, रोटी, १॥ औंस, १ अंडें, कॉटेज चीझ १॥ औंस, भाज्या ६॥ औंस, फळें १० औंस.

आहार ३. मध्यें मांस ३ औंस, रोटी ३. औंस, भाज्या १० औंस, लोणी अर्धा औंस व बाकीचें पदार्थ दोनप्रमाणें.

आहार ४. मध्ये स्किम–दूध १६ औंस, मांस ४ औंस, भाज्या १३॥ औंस, १ अंडें, रोटी ३ औंस, फळें १० औंस, लोणी अर्धा औंस, बाकीचे पदार्थ दोनप्रमाणें.

कॅरेलचा दुधाचा आहारहि देतात. ह्यांत ८०० उष्मैकंपासून सुरुवात करून १००० उष्मैकंपर्यंत तो वाढवितात. चार ग्लास दुधापासून सुरुवात करावी. पुढें त्याबरोबर टोस्ट, मऊ शिजविलेलें अंडें, लोणी व जॅम हीं द्यावीं. वर दिलेले आहार जास्त चांगले आहेत.

३. **वार्धक्यांतील हृदयविकार**:—ह्या वयांत हृदयाचे विकार फार भिववितात. योग्य काळजी घेतल्यास वेदना कमी करणें व आयुष्यमर्यादा वाढविणें शक्य आहे. रोग्याच्या सुखाच्या व शांतीच्या सर्व गोष्टींकडे लक्ष द्यावें. खाणें, पिणें, इतर हालचाली ह्या महत्त्वाच्या होत. सर्व दिनचर्या बदलावी लागते. कांहीं रोगी कमी वजनाचे असतात. त्यांना पोषण जास्त पाहिजे. स्थूलांना कमी देऊन वजन उतरविलें पाहिजे. हृदय आपलें कार्य करण्यास असमर्थ होत चालल्यास व शरीरांत ठिकठिकाणीं द्रव पदार्थ सांचत चालल्यास " कोरडा आहार " द्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१. दोन जेवणांत पांच तासांचें अंतर ठेवावें; २. मधें कांहींहि घट्ट पदार्थ खाऊं नये; ३. मुख्य जेवण दिवसा घ्यावें; ४. व सर्व आहार कोरडे (कमी पाण्याचे) असावेत.

खारलेलीं व वाळलेलीं मांसें व बोंबील; चीझ, पेस्ट्री, केकसारखे अत्यंत मेदस पदार्थ; पुष्कळ वेळ तळलेले अथवा शिजलेले; कवचफळें व गोड पदार्थ हे सर्व अपचनीय म्हणून वर्ज्य समजावे. कोबी, गाजरें, टर्निप, नोलकोल, बटाटेसुद्धां देऊं नयेत. प्रत्येक आहारांत थोडथोडीं फळें असावींत. कोंवळीं मांसें व मासे, चिकन, ससा, हरणाचें मांस, पोसलेलें बकरें हीं पसंत करावीं. कधीं एक बटाटा द्यावा. कांदे, टमाटे बेतानें घ्यावे. वाटाणे, शेंग-भाज्या हीं अगदीं कोंवळीं घ्यावीं.

जेवतांना एक कपापेक्षां जास्त पाणी पिऊं नये. तें कढत व चाखत-चाखत प्यावें. तसेंच चहा फार पातळ असावा. काळी कॉफी क्रीम घालून घ्यावी. मद्य बेतानें द्यावें. फारच तहान लागली तर १० औंस कढत पाणी अत्यंत सावकाश पिण्यास सांगावें व हें जेवणानंतर चार तासानीं द्यावें म्हणजे जठर धुवून निघतें.

सकाळीं :—एक लहान टोस्ट दीड औंस, लोणी, एक मऊ अंडें, लहान मासा, पांच औंस चहा-कॉफी-दूध, " सेल्झर वॉटर " (seltzer) हीं द्यावीं. कधीं पॅरिज ३–४ औंस व दूध–क्रीम ४–५ औंस द्यावीं.

दुपारीं :—मुख्य जेवण, मांस-मासे, पुडिंग हीं द्यावीं. तळलेले पदार्थ, रस्से, पेस्ट्री, लोणचीं, मसाले, तिखट, चीझ, कधीं देऊं नयेत. ससा, हरिण, चिकन, खबूतर, एखादा बटाटा, स्पिनॅक हीं चालतील. पेअर, सफरचंद, द्राक्षें हीं आठ औंस शिजवून किंवा ताजीं द्यावीं. ह्यांत ४–५ औंसच पाणी द्यावें.

चार वाजतां नुसता पातळ चहा द्यावा.

रात्रीं :—हलकें जेवण द्यावें. पांढरा मासा, बटाटा, टोस्ट, लोणी, मिल्क पुडिंग, गोमांसाचे अर्क, हे द्यावे. निजतांना ४–५ औंस कढत पाणी द्यावें. सूज असल्यास अत्यंत **कोरडा आहार** द्यावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४. **रक्तवाहिन्यांची कठीणता** (arteriosclerosis) :—ह्यांचें कारण माहीत नाहीं, म्हणून त्यावर उपचार काय करावे हें सांगणेंहि कठीण आहे. आहार सात्तोल द्यावा, नेहमीपेक्षां जरा कमी व वरच्या धर्तीवर द्यावा व वजन कमी करवावें.

ही कठीणता वरील वार्धक्यांतील हृदयविकारांत आढळते, म्हणून वरीलसारखाच आहार द्यावा. डोकेंदुखी, निद्रानाश असल्यास निव्वळ दुधाचा आहार उत्तम. जरा बरें वाटलें कीं इतर पदार्थ द्यावेत. "मिनरल वॉटर" द्यावीं; मद्य देऊं नये.

५. **हृदयाच्या रक्तवाहिनीचे रोग** :—ही वाहिनी कधीं रक्ताच्या गुठळीनें बंदच होते. ह्यांत हृदयवेदना असह्य असतात. सुरुवातीस पूर्ण विश्रांति द्यावी. ३६—४८ तास कांहीं खाण्यास देऊं नये. पोटास पुर्ण विश्रांति द्यावी; पण पाणी किंवा फळांचा थोडा रस घालून पाणी द्यावें. हें ३०-५० औंसपर्यंतच द्यावें. नंतर ४०० उष्मैकांचा आहार सुरू करावा व तो ८०० उष्मैकंपर्यंत वाढवावा. त्यांत प्रथिन ५० ग्राम, मेद ३० ग्राम व कर्बोदकें ८० ग्राम येतात. दूध किंवा स्किम-दूध, फॅटचीझ, ताक, लोणी, एखादें फळ, थोडी धान्याची लापशी, टोस्ट, चहा—कॉफी (साखरदुधाशिवाय) मांस रस्सा, मांसाचें अथवा कोंबडीचे लहान कोवळे तुकडे, अथवा मच्छी, भाजी शिजविलेली चार औंस, फळें शिजविलेलीं थोडींशीं, ह्यांचे निरनिराळे प्रकार द्यावे.

रोग्याला फार भूक लागतच नाहीं. लागलीच तर पातळ रस्से किंवा जेली घालून रस्सा, टमाटचाचा रस असा व अगदीं कमी उष्मैकांचा अन्नपदार्थ द्यावा. त्याला अत्यंत सावकाश खाण्यास व नीट चावण्यास सांगावें. ह्या रोगांत वेदना होतात, म्हणून मॉर्फिआ, कोडेन द्यावें लागतात व त्यानें मलावरोध होतो. तो जर फार झाला तरच सारक औषध द्यावें. कारण जुलाबानें रोग्यास श्रम होतात व त्यास कोणतेहि श्रम न होऊं देणें हें महत्त्वाचें होय. दोन तीन दिवस शौचास न झालें तरी काळजी करूं नये. मग ग्लिसरीन सिरिंज किंवा तेलाचा एनिमा द्यावा. रोगी हृदयावस्तीत फार त्रास देतो. त्याची समजूत घातलीच पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या आहाराचा उद्देश वजन घटवणें, आवश्यक घडामोड (basal metabolism) अत्यंत कमी करणें, वजन कमी करविल्यानें व पोटावरील ताण कमी केल्यानें फायदे मिळवून देणें होय. रोगाची तीव्रता जाईपर्यंत, निदान सहा आठवडे तरी, असा आहार द्यावा व मग १२००-१५००-२००० उष्मैकंपर्यंत तो वाढवावा.

६. **रक्तदाब** :—ह्यांत हृदयांतील आकुंचन कालांतील व विश्राम-कालांतील रक्तदाब वाढतो. हा सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांच्या जास्त आकुंचनाचा परिणाम होय. पुढें पुढें तर त्या वाहिन्या कायमच्याच बारीक होतात. ह्यामुळें हृदय, मूत्रपिंड व यकृतादि इतर अवयव ह्यांतहि पुढें फेरफार होतात. ह्याचें मुख्य कारण मूत्रपिंडांतील रक्तवाहिन्या सुरुवातीस फार आकुंचन पावतात, पिंडांत मूत्र थोडें जातें व मूत्रपिंडांच्या अंतःस्रावामुळें शरीरांतील इतर सूक्ष्म रक्तवाहिन्याहि आकुंचन पावतात व रक्तदाब वाढतो. अधिवृक्काच्या (adrenal) अंतःस्रावाचाहि थोडासा परिणाम असतो.

कांहीं रोग्यांना लक्षणेंच नसतात; कांहींना चक्कर, कानांत आवाज, थोड्याश्या श्रमानंतर दम लागणें, हृदयक्रिया वाढणें, स्वभाव तापट होणें, झोंप न लागणें व पोटांत चमत्कारिक भावना होणें हे प्रकार होतात.

कारण नीटसें माहीत नसल्याकारणानें आहारांत नेमस्तपणा आणावा. जरुरीपेक्षां जास्त खाऊं नये, वजन उतरावें, तापटपणा सोडावा, भावनावश कधींहि होऊं नये, मन अत्यंत शांत ठेवावें, बाष्कळ विचार सोडावे. ज्यांत मन रमेल असे हलके हस्तव्यवसाय व लिखाण करावें. सौम्य चालण्याचा व्यायाम घ्यावा; कृश माणसांत रक्तदाब असेल तर त्यानें असेंच वागावें, पण वजन वाढविण्याचा इलाज करावा.

प्रथिन पदार्थ फार खाल्ल्यानें रक्तदाब वाढतो हा समज चुकीचा होय. ७५–१०० ग्राम प्राणिज प्रथिन (दूध, मांस, अंडीं) द्यावें. २६०० उष्मैकं आहारांत १३०० उष्मैकं कर्बोदकें म्हणजे ४२५ ग्राम कर्बोदकें द्यावीं [illegible] –१०० ग्राम मेद द्यावे. फळें, भाज्या व दूध ह्यांचा मुख्य आहार असावा. मीठ अन्नपदार्थांत असेल तेवढेंच द्यावें. ह्यापेक्षां कमी केल्यानें नुकसान होतें. मसाले कमी करावे. संवय असते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

म्हणून एक कप कॉफी द्यावी. जास्त देऊं नये. टेरीच्या आहारांत ८७ ग्राम प्रथिनें व १७०० उष्मैकं असतात. ह्यावर वजन उतरलें नाहीं तर क्रमाक्रमानें लोणी, रोटी नंतर पिठूळ अन्नें कमी करावीं.

पाणी जास्त प्याल्यानें रक्तदाब वाढतो ही समजूत चुकीची होय; म्हणून विनाकारण पाणी तोडूं नये. रोज ५० ते ७० औंस पाणी प्यावें व उन्हाळ्यांत जास्त प्यावें.

साधारण रक्तदाबासाठीं अन्नपदार्थ पुढीलमधून निवडावे :—दूध, क्रीम, लोणी, चीझ, टोस्ट, रोटी, अंडीं, कोंवळें मांस, मच्छी, कोंबडें, शिंपले, बटाटे, फळें, टमाटे, कोंवळया पालेभाज्या; आहारांत रोज चाळीस औंस दूध असलें तर मांसांची जरुरी नाहीं.

रक्तदाब तीव्र स्वरूपाचा असल्यास, म्हणजे तो गर्भदशा–अपस्मारांत एकदम वाढतो त्या स्वरूपाचा असल्यास, रोग्यास निजवून ठेवावें. शांतता सर्वत्र ठेवावी, कुणासहि भेटूं देऊं नये, व्यवसाय बंद ठेवावे, झोंप लागेल असें करावें. आहार कमी (६०० उष्मैकं) करावा व फक्त दूध, ताक व फळांचे रस द्यावे. सुधारणा होईल तसा आहार वाढवावा.

सकाळीं :——एक संत्रें किंवा सफरचंद; एक चहाचा चमचा साखर; दोन औंस कॉफी, दोन अंडीं किंवा मांसाचा लहान तुकडा.

दुपारीं :——एक कप बीफ टी अथवा रस्सा, चहा व एक औंस दूध, १ चहाचा चमचा साखर, दोन ब्रेडचे तुकडे, एक बशी पालेभाजी, हलक्या मांसाचा एक लहान तुकडा.

रात्रीं :——दुपारसारखेंच; एक बटाटा व थोडें लोणी द्यावें.

आहाराशिवाय हलका व्यायाम, मालिश, गार स्नानें, सौम्य रेचकें व घाम आणण्याचे प्रयत्न उपयुक्त होत. ह्याचकरितां पाश्चात्यांत योग्य झऱ्यांच्या ठिकाणीं " ए–ला–शापेल, कार्लस्बाड, व्हिशी " इत्यादि ठिकाणीं जातात. हिंदुस्थानांत " मिनरल " झरे पुष्कळ आहेत पण त्यांचे उपयोग अजून शोधून काढायचे आहेत. मुंबईजवळील वज्रेश्वरीची झरीं प्रख्यात आहेत; पण तेथें इतर उपदेशाच्या सोयी नाहींत.

———

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग १९ वा

मूत्रोत्सर्जनव्यूहाचे रोग

ह्या व्यूहांत दोन मूत्रपिंड, त्या पुढील मूत्र संचयासाठीं द्रोणी अथवा कटोरी, तेथून मूत्र वाहून नेहणाऱ्या मूत्रवाहिन्या, मूत्र सांठून ठेवणारा मूत्राशय व शेवटीं बाहेर टाकणारी मूत्रनलिका हे अवयव असतात. मूत्रपिंड नळीसारख्या अनंत पूगांच्या समूहानें झालेला असतो त्यांत पहिला भाग कंदुक (ग्लॉमेरुल्स) असतो व नंतर नलिकांस सुरुवात होते. कंदूकाचें कार्य मूत्रघटक निराळे करणें, व नलिकेचें कार्य पाणी व यूरिआ बाहेर काढणें होय.

मूत्रपिंडाचे रोग मुख्यत: तीन प्रकारचे आहेत :—१. रक्तांतून द्रव पदार्थ, पाणी व मीठ शोषून घेणाऱ्या कंदुक भागाचा शोथ, २. इतर पदार्थ शोषणाऱ्या नलिकांचा शोथ (नेफ्रोसिस), ३. तेथील रक्तवाहिन्या कणखर होण्याचा प्रकार.

पहिल्या प्रकारांत मूत्रांत रक्तस्राव बरेच वेळां होतो, नलिकांतून टाकाऊ पदार्थ गुठळतात (casts) व त्यांच्या सुरळ्या बाहेर पडतात, रक्तदाब वाढतो आणि शरीरांतील नत्र पदार्थ काढून टाकले जात नाहींत.

दुसऱ्या प्रकारांत कंदुक व नलिका ह्यांत नाशप्रवृत्ति फार असते, सर्वांगावर सूज येते (oedema), वरील सारखेच गुठळलेल्या पदार्थांच्या सुरळ्या व शुभ्र प्रथिन (albuminuria) स्रवतात, पण रक्तदाब वाढत नाहीं आणि रक्तस्रावहि होत नाहीं.

तिसऱ्या प्रकारांत रक्तदाब फार वाढतो, मूत्रांत प्रथिन स्राव होतो, नलिकांत गुठळ्या होतात व मूत्रपिंड नाशाची इतर लक्षणें दिसतात.

प्रत्येक शोथांचे **दोन पोट-प्रकार आहेत, एक तीव्र व दुसरा सुरुवातीपासून सौम्य आणि कालिक.** वरील लक्षणांवरून रोगाचें निदान करतात व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकाराप्रमाणें औषधोपचार व आहारयोजना करावी लागते. चोवीस तासांची लघ्वी सांठवून त्याची तपासणी करतात व ह्या तपासणीकरितां आहारांत पाणी फार थोडें देतात.

शरीरांतील रक्तांतून यूरिआ, दर तासास मूत्रपिंडाकडून किती काढला जातो हें पाहून रोगाची तीव्रता व नासधुसीचें परिमाण ठरवितात. चार महिन्यांत जर ह्यांत सुधारणा दिसली नाहीं तर रोग बरा होणें कठीण समजावें. हल्लीं फेनॉल–सल्फॉन–थॅलीन पोटांत देऊन मूत्रांतून तो किती लवकर बाहेर पडतो ह्यावरूनहि मूत्रपिंडाचा नाश ठरविता येतो.

हृदयाच्या विकारांतहि कधीं कधीं मूत्रपिंडांत विकृति उत्पन्न होतात. रक्तांत प्रथिन किती आहे ह्यावरूनहि मूत्रपिंडाचा नाश ठरविता येतो. रक्तक्षय (ॲनीमिआ) असल्यास रोग कष्टसाध्य असतो.

रक्तदाब हें सूचक लक्षण होय व मृत्यु येण्याची सूचना त्यावरून तीन–चार महिने अगोदर मिळते; हृदय क्षीण होत चाललें म्हणजे रक्तदाब बराच कमी होतो. मूत्रपिंडाच्या रक्तवाहिन्या कणखर झाल्यास रक्ताभिसरण चालू ठेवण्यासाठीं हृदयस्नायूंची वाढ फार होते.

आहार–गरजा :—तीव्र प्रकारांत ओकाऱ्या होतात, लघ्वीवाटें बरेंच प्रथिन जातें व यूरिआची विषबाधा (युरीमिआ) झाल्यास अस्वस्थता फार असते; म्हणून रोगी लवकर थकतो; व त्याकरितां त्यास चांगल्या पोषणाची गरज फार असते.

प्रथिनांचा नाश शरीरांत फार होतो व मूत्रांतून प्रथिनें फार पाझरतात म्हणून आहारांत प्रथिनेंच कमी देण्याची प्रथा पूर्वी असे व कर्बोदकें (पिष्टें व साखर) फार देत. ही समजूत चुकीची आहे असें आतां समजतात. अन्नपदार्थांपासून नवीन प्रथिनरचना करणें चालूच असतें म्हणून आतां उपयुक्त प्रथिन पदार्थ जास्त परिमाणांत देतात.

रक्तांतील यूरिआच्या मापनावरून, ह्या रोगांतील बेशुद्धी (युरीमिआ) कधीं येईल हें ओळखतां येते. दर सेंटिमीटर रक्तांत दोन मिलीग्राम रक्त-यूरिआ होईपर्यंत युरीमिआच्या बेशुद्धीची फारशी भीति नसते; ह्या मर्यादेपर्यंत प्रथिनें वाढवींत जावें व देत राहावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथिनें जास्त दिल्यानें शरीराच्या गरजा भागविण्यासाठीं त्यांचा उपयोग होतो व रक्तांत त्यांच्या अतिशयाचा परिणाम फार दिसत नाहीं. अंडीं, मांस, दूध, बेताचें मीठ, हीं दिल्यास मूत्रपिंड रोगी कृश होत नाहीं व बरा होण्याच्या मार्गास लागतो. मूत्रांतून पाझरणारा प्रथिन पदार्थ व शरीराची गरज, ह्या इतका म्हणजे १०० ते १२५ ग्राम प्रथिनें रोज बेलाशक द्यावीं. ज्या रोगांत (नेफ्रो-स्क्लेरोसिस) रक्तवाहिन्या कठीण होतात त्यांत एवढें प्रथिन देण्याची जरूर नसते; तरी पण थोडे वाजवीपेक्षां जास्त देण्यास हरकत नाहीं.

शरीरांत सूज (इडीमा) असली तर मीठ जरा कमी करावें. पदार्थांत आपण घालतों, तेवढेंच मीठ असूं द्यावें; पानांत निराळें आणखी घालूं नये **रोजच्या आहारांत चहाचा अर्धा चमचा मीठ पुरे.**

मांसाहारामुळें शरीरांतील द्रव्यांची (रक्तासकट) विक्रिया अम्ल होते व शाकाहारामुळें क्षारीय होते. अम्ल विक्रियेमुळें मूत्रपिंडांना काम करणें फार जड जातें व त्यांतून जर तेथें रोग असला तर जास्तच कठीण. आपण "शरीर आंवलें आहे" म्हणतों व त्यांत जी अस्वस्थता वाटते तसलीच ही विकृति होय. म्हणून मूत्रपिंड रोगांत आहार क्षारीय (alkaline) असावा. ह्यानें रक्तदाब कमी होतो, पाझरणारीं प्रथिनें कमी होतात, नलिकांतील गुठळ्या (casts) कमी होतात, सूज उतरते व शोथ (inflammation) कमी होतो. असे अन्नपदार्थ पुढें त्यांच्या विक्रियांच्या तीव्रतेप्रमाणें दिले आहेतः—

अंडीं, मासे, सर्व तऱ्हेचे मांस, शिंपले (oysters), मका, गहूं, तांदूळ वाटाणे हे अम्ल विक्रिया करणारे होत. वाल, घेवडा, मनुका, बदाम, केळीं, सर्व भाज्या, सर्व फळें, दूध हीं क्षारीय विक्रिया करणारी होत.

अशा स्थितींत आहारांत थोडा भात किंवा पोळी, ब्रेड व बाकीचें दूध, क्रीम, लोणी, फळें, भाज्या, हीं असावींत. कधीं तरी डुकराचें मांस (बेकन) चालेल.

मूत्रपिंडाचा रोग म्हणून पाणी ३० औंसांपेक्षां कमी करूं नये व मूत्राचें प्रमाण जसें वाढेल तसें पिण्याचें पाणी ६० औंस पर्यंत वाढवावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूत्रपिंडाच्या रोगांत जे अन्नपदार्थ तेथें क्षोभ करणार नाहींत तेवढेच द्यावे. भाजलेली (ग्रिल, रोस्ट) मांसें, कडक सॉस, पेस्ट्री, मसाले, तिखट, फार आंबट, मद्य हीं क्षोभ करणाऱ्या वर्गांत येतात. चहा–कॉफी विचार करून घ्यावी. रोगाचे सुरुवातीस पाणीसुद्धां मूत्रांतून बाहेर पडण्यास फार त्रास होतो; पुढें पुढें तें लवकर सुटतें. अंडीं, मांस, रक्तरंग, मेद, हिप्यूरिक अम्लाचे पदार्थ, व्हिनिगर, यकृत, प्लीहा, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड व कडक सुरवे (broths) देऊं नये.

मूत्रपिंड रोगांत वाटेल तितके घेण्यालायक पदार्थ :—भाज्या, कोबी, गाजरें, कॉलीफ्लॉवर, काकडी, ॲस्परॅगस, लेटचूस, शेंगभाज्या, टमाटे, कांदे, टर्निप.

फळें :—सफरचंद, ॲप्रिकट, चेरी, द्राक्षें, टरबूज, लिंबें, संत्रीं, मोसंबीं, पीच, पेअर, अननस, आंबे, प्लम, प्रून, स्ट्रॉबेरी, कलिंगड.

इतर :—साखर, सरबतें, मध, खजूर, मका, आरारूट, साबूदाणा, लोणी, तेल.

बेतानें देणें :—गहूं, रोटी, भात, मॅकॅरोनी, बटाटे, बीट, स्पिनॅक, केळीं, क्रीम.

त्याहून बेतानें देणें :—दूध, अंडीं, मांसें, चिकन, मासे, कालवे, झिंगे. शिजवितांना साधारण मीठ घालतात त्या पलीकडे मीठ घेऊं नये.

सारांश :—मूत्रपिंडाच्या शोथाच्या तीव्रतेचा नीट अदमास करून चिकित्सा करावी. यूरीमीआपर्यंत रोग वाढला असेल तर रोग्यास निजवून ठेवावें, गरम पांघरण्यास द्यावें, म्हणजे घाम येतो. पाणी पुष्कळ द्यावें व पातळ आहार द्यावा. चोवीस तासांत २० औंस दूध व १५ औंस मोसंब्याचा रस द्यावा म्हणजे ६६३ उष्मैकं मिळतात. ह्यांत मीठ नसतें.

सूज असल्यास कॅरेलचा दुधाचा आहार द्यावा; २७ औंस दूध, साडेसहा औंस प्रत्येक वेळेस द्यावें. ह्यांत ५९८ उष्मैकं येतात.

चार दिवसांनंतर ३० ग्राम प्रथिनें, ९५ ग्राम मेद, १९६ ग्राम कर्बोदकें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असा १८०० उष्मैकांचा आहार द्यावा; ह्यांत दूध, ताक, क्रीम, लोणी, मोसंबी, ब्रेड, बटाटे, टमाटें, पालेभाज्या, फळें हीं येतात.

मांस, मासे, अंडीं देऊं नयेत; लोण्यांत, रोटींत किंवा इतरत्र वरचें मीठ बिलकूल वापरूं नये. फळांचें लेमोनेड, ऑरेंजेड हीं द्यावीं.

१. तीव्र मूत्रपिंडाचे रोग (Glomerular haemorrhagic nephritis) :—ह्यांत प्रथिन व रक्त पाझरतात, सूज (इडीमा) येते, रक्तदाब वाढतो व रक्त-यूरीआहि वाढते.

हा रोग बरा होण्यास कठीण आहे व त्याचें "कालिक" मध्यें रूपांतर होतें.

"स्कार्लेट" ताप, घशांतील गांठी (टॉन्सिल), मूत्रपिंडाचे जंतुजन्य-विकार (स्ट्रेपटोकॉकस्) ह्यांमुळें हा मुलांत व तरुणांत विशेषत: होतो. अशा स्थितींत पेनिसिलीनचें इंजेक्शन तावडतोब सुरू करावें. एक लाख युनिटचे दिवसांतून दोनदां, असें चार दिवस इंजेक्शन द्यावें.

ओकारी, मळमळ असल्यास सर्व अन्न एक दोन दिवस बंद करावें. लेमोनेड, फळांचे रस, ग्लूकोज, साखर, बर्फाचे तुकडे हे द्यावेत. गुदावाटेंहि साखरपाणी द्यावें. नंतर फक्त दूध, शेर–पाउणशेर ताक द्यावें; नंतर पीठ व क्रीम दिवसांतून दोनदां, नंतर ब्रेड, टोस्ट, लोणी, शिजलेलीं अथवा ताजीं फळें, भाजलेलें सफरचंद हीं क्रमाक्रमानें द्यावीं.

आठ-दहा दिवसांनीं बिछान्यांत निजून राहणाऱ्या रोग्याचा नेहमींचा म्हणजे १६०० उष्मैकांचा आहार द्यावा व त्यांत प्रथिन ५० ग्राम असावें. सव्वाशेर दुधांत येवढे प्रथिन येतें. **मीठ घालूं नये**. ह्या आहारांत अर्धा चमचा नैसर्गिक मीठ येतेंच. रोटी, दूध, क्रीम, लोणी, फळांचे अनेक प्रकार, पीठ, बटाटे, टमाटे, भाज्या, साखर अर्धा औंस, ६ शिंपले (oyster) हे द्यावे.

तीन–चार आठवड्यांनीं प्रथिनें ८०–१०० ग्राम करावीं. पिण्याचें पाणीहि ६० औंसपर्यंत वाढवावें. वरील पदार्थांचा आहार २७०० उष्मैकं-पर्यंत वाढवावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२. कालिक मूत्रपिंडविकार (degenerative Bright's disease):— ह्यांत प्रथिन फार पाझरतें, सूज (इडीमा) सर्वांगभर येते व रक्तांत प्रथिन फार कमी होतें. ह्यांत रक्तदाब वाढत नाहीं व मूत्रांतून रक्त पाझरत नाहीं. हा क्षयजंतू, गरमी (सिफिलिस), गर्भारपणांतील विषदोष, हाडांचा जंतुदोष अशा अनेक कारणानें होतो व त्याप्रमाणें त्यावर योग्य चिकित्सा पाहिजे. क्षयजंतूचा विकार वाईट होय.

आहार देतांना मूत्रपिंडाचें रक्षण करण्यासाठीं व प्रथिनांची कमतरता घालविण्यासाठीं चांगलें प्रथिन द्यावें व पाणी व मीठ कमी करावें. सुरुवातीस आवश्यक घडामोडींतील (basal metabolism) आहार म्हणजे १६०० उष्मैकं द्यावा व त्यांत ६० ग्राम प्रथिन असावें. २० औंस फळें व भाज्या निरनिराळे प्रकार करून खाव्या. केळीं, टमाटे, पापडी, शेंगभाज्या हीं द्यावीं. नंतर आहार २६०० उष्मैकंपर्यंत व प्रथिनें १०० ग्रामपर्यंत वाढवावीं. मीठ घालूं नये. अशा आहारांत थोडेंसें मांस, गहूं, तांदूळ, मका, कोंबडी, शिंपले, दूध, क्रीम, लोणी, भाज्या-फळें रस्सा (सूप), मध, साखर हीं येतात.

३. मेद-प्रधान मूत्रविकृति (Lipoid nephrosis) :— ह्यांत सूज (oedema), प्रथिन मूत्रांत जाणें, पुष्कळ मूत्र स्रवणें, रक्तांत प्रथिनें कमी होणें व मूत्रांत मेदाचे थेंब आढळणें, हीं असतात. ह्यांत आहार १३०० ते २५०० उष्मैकंपर्यंत द्यावा :—प्रथिनें १२० ते २४० ग्राम, मेद २० ते ४० ग्राम (अगदीं जरुरी पुरते), कर्बोदकें १५० ते ३०० ग्राम. ह्या आहारांत अनेक तऱ्हेचें मांस, अंड्याचा पांढरा बलक, कालवे, शिंपले, जिलॅटिन (खुरांतून व कातडींतून काढलेला डिंकासारखा भाग), शेंगा, मसूर, वाटाणे, तांदूळ, गहूं, ओट, केळीं, लोणी काढलेले दूध, ताक, चहा, कोको-कॉफी; पाणी ५० औंस घ्यावें.

४. मूत्रपिंडांतील रक्त वाहिन्यांची कठीणता (nephrosclerosis):— ह्यांत सुरुवातीस रक्तदाब फार असतो व नंतर मूत्रपिंडांत विकृति होतात. ह्यांत **सौम्य** व **असाध्य** असे दोन प्रकार आहेत.

सौम्य प्रकारांत रक्तदाब वाढतो, हृदयाची क्रिया व आकार वाढतात, व मूत्रांत थोडें प्रथिन नेहमीं जातें. अपचन, डोकें दुखणें, हृदयांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कळा व विकृति हीं बळावतात. हा रोग अनेक वर्षे टिकतो म्हणून फार भिण्याचें कारण नाहीं. ह्यांत आहार समतोल व २५०० उष्मैकांचा ठेवावा. चालावें, हलका व्यायाम घ्यावा, स्थूलता असल्यास वजन हळुहळू कमी करण्यास लावावें व जीवनक्रमांत स्थिरता आणावी. कृशता असेल तर योग्य आहार देऊन वजन तेवढें तरी ठेवावें.

प्रथिनें ६० ते १०० ग्राम पर्यंत द्यावीं; ह्यांत २४ औंस दूध, दोन अंडीं, आणि एक वेळैला मांस, मच्छी रोज घेतां येतात. रक्तांतील यूरीआ वाढल्यास प्रथिन ३५ ग्राम पर्यंत आणावें. मांसल पदार्थांत तांबडे मांस व पांढरे मांस ह्यांत फरक नाहीं. गोमांस व कोंबडीचें मांस दोन्ही सारखींच. ४० औंस पर्यंत कर्बोदकें (पिष्टें व साखर) द्यावीं व लोणी, क्रीम पुष्कळ द्यावीं. दूध व भाज्या मुबलक द्याव्या म्हणजे जीवनसत्त्वें व लवणें योग्य प्रमाणांत मिळतात. मसाले, चहा–कॉफी व इतर उत्तेजक पदार्थ वर्ज्य करावे. तळलेले व तेलकट, तुपकट पदार्थ घेऊं नयेत. अन्न साधें व सहज पचनीय असावें. पानावर मीठ घेऊंच नये. चवीसाठीं कांदा–लसूण घातल्यास मिठाची आठवण होत नाहीं.

व्यायाम बेताचा घ्यावा; चालण्याचा व्यायाम उत्तम. श्रम कमी करावे व कधीं घाईत असूं नये, म्हणजे दीर्घायुष्य लाभतें.

५. **मूत्रपिंडाच्या कटोऱ्याचा** शोथ (pyelitis):—हा शोथ (inflammation) गर्भारपणांत कधीं कधीं मूत्राशयापासून सरकत सरकत वर येतो व मूत्रपिंडांतहि पसरतो व त्यामुळें गर्भदशा-विषदोष व गर्भाप्स्मार (eclampsia) होतात.

हे रोग "सल्फा" वर्गांतील औषधानीं तसेंच पेनिसिलिननें लवकर बरे होतात. इतर रोगांत मूत्राची क्षारीय विक्रिया (alkaline reaction) वाढविण्याचे इलाज सांगितले; ह्या रोगांत अम्ल विक्रिया असली तर जंतू वाढत नाहींत, मरतातहि व रोग बरा होतो म्हणून अम्लविक्रिया करणारे आहार व औषधें देतात. अशा आहाराला मेदप्रधान किंवा "केटॉजेनिक" आहार म्हणतात. ह्याचे दोन प्रकार आहेत :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अ. उष्मैकं जरा कमी २५०० पर्यंत, कर्बोदकें १० ते २० ग्राम, प्रथिन ७० ग्राम व मेद २४० ग्रामपर्यंत देतात. कर्बोदकें व प्रथिनें ह्यांच्या चौपट मेद द्यावे. तीन महिन्यानंतर कर्बोदकें ५० ग्राम करतात व मेद त्या मानानें कमी करतात. आणखी थोडया दिवसांनीं मेद व कर्बोदकें ५ ग्रामनीं दर आठवडयास वाढवतात व मेद कमी करतात. ह्यांत अनेक प्रकारचें मांस, अंडीं, दूध, तसेच अनेक प्रकारचे मेद असतात. हा आहार फेंफन्यांत फार उपयोगी पडतो.

आ. सोपा प्रकार :—ह्यात अंडीं, क्रीम, लोणी, चहा–कॉफी आणि कोंडयाची बिस्किटें देतात. हाहि आहार जरा कमीच उष्मैकंचा असतो. वरील पदार्थांचे अनेक प्रकार करतां येतात :—ऑमलेट, आइस–क्रीम, इ.

क्रीम, दूध, लोणी, अंडीं, बेकन हीं द्यावीं. मुलें ह्या अन्नास लवकर कंटाळतात. हल्लीं **मँडेलिक अम्ल** देतात. त्यानें मूत्रांत जंतूंना मारण्याची क्रिया फार होते व ह्यांत केटॉजेनिक आहारासारखाच परिणाम होतो. सल्फा-निलामाइडनेंहि लवकर परिणाम होतो, म्हणून ह्या रोगाचे आहारोपचार मागें पडत आहेत.

६. परमा (गॉनोरीआ) :—सर्व तऱ्हेची क्षोभक पेयें व पदार्थ वगळावे पचनीय तेवढेच द्यावे. स्किम-मिल्क (लोणी काढलेलें दूध) ह्यावर जास्त भिस्त ठेवावी. फारसें मांस, मेद असलेलें (ग्रेव्ही), तळलेलें मांस, देऊं नये. धान्यें व कंद द्यावे. सर्व तऱ्हेचे मसालेदार व तिखट पदार्थ वगळावे. आंबट फळें, टमाटे, ॲस्परागस वगळावीं. चहा-कॉफी, मद्यें, देऊं नयेत. साधें पाणी रिकाम्या पोटावर बरेच प्यावें. अळशीचा चहा घ्यावा. तंबाखू फार कमी ओढावी.

७. मूत्राच्या विकृति :—अ. **खर पडणें** (फास्फेच्यूरिआ) :—ह्यांत मूत्र पांढरें असतें व सूक्ष्म-दर्शिनीखालीं त्यांत फॉस्फेटचे कण सांपडतात. भावनावश माणसांत व मन फार क्षुब्ध झालें म्हणजे हा प्रकार घडतो. ह्या कणांचे मूतखडे होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्यांत मन शांत करावें; मुलांत त्यांचे खेळणें कमी करवावें व आहार अम्लविक्रियेचा करावा. मुलांच्या दुधांत साखर वगैरे जास्त असल्यास कमी करावी. मांस गहूं, धान्यें, ज्यांत कॅल्शम कमी असतो ते पदार्थ खावे; दूध, अंडीं, पालेभाज्या असे कॅल्शम समृद्ध पदार्थ वर्ज्य किंवा कमी करावे व मूत्राची अम्लता वाढवावी. औषधेंहि आहेत.

आ. कॅल्शम–ऑक्झलेटचे कण पडणें (oxaluria) :––हे स्वाभाविकत: २० मि. ग्राम पर्यंत मूत्रांतून जातात; जास्त झाल्यास कणांपासून पुढें मूतखडे होतात

ऑक्झलेटचे खडे शरीरांत घडामोडीपासून होतात व अन्नांतूनहि येतात. आंतडयांची क्रिया नीट असली तर तेथें पुष्कळशा ऑक्झलेटनां सौम्य रूप येतें. जिलॅटीनमुळेंहि ऑक्झलेट उत्पन्न होतात. व्हिशी किंवा "मिनरल वॉटर" देऊन आंतडयांतील अम्लता कमी करावी. मूत्राचें परिमाण (quantity) वाढवावें. ज्या अन्नांत मग्नापेक्षां (magnesium) खट (कॅल्शम) फार असतो तें घेऊं नये. मग्न जास्त असलेलीं अन्नें घ्यावीं :––रागी–नाचणी, कोको, मका, तांदूळ, कवच फळें, गहूं, वार्ली, सफरचंद, वाटाणे, ओट, बटाटे; ह्यांत क्रमाक्रमानें मग्न जास्त असतो. अशी निवड नच करतां आली तर **मॅग्नीशिअम सल्फेट पूड रोज चहाचा अर्धा चमचा द्यावी.** मांसाहारानें अम्लता वाढते व ऑक्झलेट कण विरघळतात.

ऑक्झलेट असलेले अन्नपदार्थ खाऊं नयेत :––स्पिनॅक, चाकवत, कोबी, बटाटे, मिरें, बीट, शेंगभाज्या, गाजरें, टमाटे, सुके व ओले अंजीर, स्ट्रॉबेरी, कॉफी-कोको-चॉकोलेट, चहा, काकडी, कांदे, गहूं, मांस, यकृत, स्वादुपिंड, वाटाणें, धान्यें ह्यांत फार कमी असतात म्हणून हे पदार्थ बेतानें खावे. दूध व त्याचे पदार्थ, लोणी, अंडीं, इतर मेद व तेलें, वाटाणे, तांदूळ, कोबी, कॉलीफ्लॉवर, ॲस्परागस, द्राक्षें, टरबूज, हीं वाटेल तितकीं खावीं

मूत्रांतून स्फुर लवणें (फॉस्फेट) स्रवणें ह्यांतील सारखाच मनाचा हळवेपणा, अस्वस्थता व जठराचे विकार, ह्यांमुळें मूत्रांतून ऑक्झलेटचे कण जाणें हा विकार जडतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

७. युरेटचे कण पडणें (Ureturia) ह्यांत युरेटचे कण दिसतात व त्याचे मूतखडेहि होतात. गाऊट-संधिवातांत जो आहार सांगितला तो द्यावा. स्वच्छ हवा व बाहेरील व्यायाम घ्यावे.

८. मूतखडे :—हे कसे होतात हें वर सांगितलें. हे झाल्यावर, त्यांस विरघळविणारीं औषधें व आहार जगांत नाहींत. जाहिरातींवर विश्वास ठेवूं नये. शस्त्रक्रियाच कराव्या लागतात. बारीक असल्यास, मूत्रल औषधें देऊन खडे बाहेर काढतां येतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग २० वा

नसाव्यूहाचे रोग

नसाव्यूहाचें आरोग्य शरीरपोषणावर फार अवलंबून आहे. पोषण जरा बिघडलें तर व्यूहाची कार्यें नीट होत नाहींत व जास्त बिघडलें तर त्याच्या रचकांत (structures) विकृतीच उत्पन्न होतात. १ :—पेलाग्राच्या रोग्यांत रोग्याच्या मनाचा हळवेपणा (न्यूरेस्थेनिआ) असणे, २ :—ब सत्वाच्या कमतरतेंत भूक नाहींशी होणें, व आंतड्यांची आकुंचन शक्ति क्षीण होणें व ३. रक्तक्षयांत बोटांस मुंग्या येणें व आग होणें, हें नसाव्यूहाच्या विपरीत कार्यांचें द्योतक होय. अन्न सुधारलें कीं, लक्षणें जातात. ब सत्त्वाचा अभाव जास्त काल राहिला तर स्नायू लुळे पडतात. हा प्रकार नसाव्यूहांत कायमच्या विकृति झाल्यामुळें होय; व अभाव दूर केला तरी विकृति राहतेच. म्हणून पहिल्या स्थितींतच फक्त, योग्य आहाराचा उपयोग होतो. दुसऱ्या स्थितींत आशा धरणें व्यर्थ होय. हृद्रोग हा वाईट खरा व कर्कव्रण हा अत्यंत वाईट; पण पोषणाच्या चुकीमुळें मेंदु आपली कार्यें करण्यास असमर्थ होणें आणि मनुष्य निराशेच्या गर्तेत लोटला जाणें ही सर्वांत मोठी व जिवंत मृत्युसारखी आपत्ति होय.

नसाव्यूहांच्या रोगांत योग्य आहार देतां यावा असें हल्लीं भासूं लागलें आहे. जेथें फक्त कार्यशक्ति (function) कमी होत आहे व मनुष्य कृश होत चालला आहे तेथें वेअर मिचेलचा विश्रांतीचा उपाय (रेस्ट क्युअर) वजन वाढण्यासाठीं करून पाहावा. पोषणन्यूनता असेल तेव्हां कृशता व रक्तक्षय घालविण्याचे प्रयत्न करावे, व हालचाली करण्यास प्रतिबंधक अशी जरा जरी स्थूलता असली तर ती कमी करावी. ही कमी झाली म्हणजे बसून राहावेंसें वाटत नाहीं व इकडे-तिकडे फिरण्यास आनंद वाटतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेंदू-शक्ति-वर्धक अन्नें:– मासे हे असें अन्न (ब्रेनफूड) फार समजलें जात आहे व फॉस्फेटच्या औषधानांहि ब्रेन-फूड म्हणून फार महत्त्व देतात; हे सर्व भ्रम आहेत; व त्याला कसलाच आधार नाहीं. **ब्रेनफूड, नर्व्हफूड हीं सर्व थोतांडें होत.** व्यक्तीचें पोषण नीट असलें म्हणजे नसाव्यूहाचें पोषण नीट झालेंच पाहिजे. मेंदू व नसाव्यूहाच्या कार्यशक्तींत (functions) कमीपणा वाटल्यास थकवा घालविण्याचे व शरीराचें पोषण वाढविण्याचे उपाय योजावे म्हणजे विलक्षण समजुती आपोआप जातात.

ह्यांत दूध अप्रतीम होय. स्थूलता नसेल तर पाणी वरचेवर प्यावें. उषःपान व रात्रीं निजतांना पाणी अवश्य घ्यावें. अपचन असेल तर जेवणाचे अगोदर अर्धा-एक तास कढत पाणी प्यावें, म्हणजे जठर धुऊन निघतें. "मिनरल वॉटर"हि चांगलें. हीं सर्व पाश्चात्य देशांतून येतात ही दुर्दैवाची गोष्ट होय. बाटलींतील सोडा वगैरे पिऊं नये. मद्य सेवूं नये; मेंदूंत रक्तस्रावाची भीति, रक्तवाहिन्यांची कठीणता, मूत्रपिंडांचे कालिक रोग, अशांत तर मद्य कधींच घेऊं नये.

१. **मनाचा हळवेपणा** (neurasthenia) :—हा पोषणाच्या कमतरतेचें लक्षण होय. ह्यांत मनुष्य लवकर थकतो, त्याची भूक जाते, अपचनाचे विकार उद्‌भवतात, मन चिंतातुर होतें आणि झोप अजीबात उडते. कष्टसाध्य रक्तक्षय, पेलाग्रा व स्प्रू ह्यांत अशी स्थिति निर्माण होते. हाताच्या व पायाच्या बोटांत सारख्या मुंग्या आल्याचा भास होतो व तेथें जर " नाद " देणारें साधन (tuning fork) धरलें तर त्याच्या आवाज-लहरी बोटांस भासत नाहींत. हें स्पर्शज्ञानच जातें. अशा स्थितींत आहार-रचना उत्तम करावी, त्यांत ब सत्त्व-पूर्ण पदार्थ द्यावे व लिव्हर एक्स्ट्रॅक्टची व जीवनसत्त्व ब ची मोठी इंजेक्शनें झपाट्यानें द्यावीं; कारण एकदां कां नसाव्यूहांत विकृति झाली कीं रोग असाध्यच होतो; पण नसेंतील प्राण अगदीं गेला तरी आशा सोडूं नये. कधीं कधीं हा प्राण परत येतो, नसा मार्ग मोकळे होतात व लक्षणें जातात.

गर्भारपणांतील नसाशोथ (neuritis) हा मुख्यतः **ब** सत्त्वाच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अभावामुळें होतो व तोच प्रकार मधुमेह, मोठ्या आंतड्याचा शोथ, इत्यादि रोगांत होतो.

आहार समतोल करावा. त्यांत दूध व त्याचें क्रीम वगैरे प्रकार अंडीं, यकृत, मांस, पालेभाज्या, फळें, विशेषतः लिंबू वर्गांतील लिंबें, संत्रीं, मोसंबीं, इडलिंबें, पपनस हीं द्यावीं. अशा **ब** सत्त्वाच्या उणीवेबरोबर इतर सत्त्वांचाहि अभाव असतोच म्हणून तोहि ठिकाणावर आणावा. आहार नीट केला तरी यकृताची व **ब** ची तीव्र इंजेक्शनें द्यावींच.

पेलाग्रा रोगांत तीव्र वेडेपणास पोचलेला रोगी निकोटिनिक अम्ल (**ब** सत्त्वाचा एक भाग) दिल्यानें अत्यंत जलदी बरा होतो. अनेक प्रकारच्या वेडेपणांत आहार समतोल व मुबलक केल्यास आणि त्यांत जीवनसत्त्व **ब**चे प्रकार पूर्णतेनें घातल्यास त्या वेड्याचें जीवनहि सुखावह होतें.

२. क्षुधानाश :––क्षुधानाशाचा एक प्रकार नसाव्यूहाच्या हळवेपणामुळें येणारा होय. उद्योग करण्याची जरूर नसलेल्या हळव्या मनाच्या सुखवस्तु स्त्रियांत हा साधारणतः आढळतो. भूक लागत नाहीं, वजन घटतें विटाळ नीट येत नाहीं किंवा बंद होतो, हाडें दिसूं लागतात, पोट भकाळीं जातें; तरी पण रक्तक्षय आढळत नाहीं. वेळेवर उपचार केले व योग्य आहार आग्रहानें दिला तर फायदा वाटतो.

पूर्ण, शारीरिक व मानसिक विश्रांति, मनोविश्लेषणाचे उपचार, व योग्य आहार द्यावे. अधीरेपणा नसावा, निश्चय दाखवावा व मनोभावना उसळूं देऊं नयेत. रोग्यास व त्याच्या नातलगांस प्रत्यक्ष उपदेश, मनोविश्लेषणापेक्षां जास्त महत्त्वाचा होय.

जरूर पडल्यास नळीवाटें पातळ आहार जबरीनें द्यावा; त्यामुळें रोग्याची स्थिति सुधारते व तो आपण होऊन खाऊं लागतो. अशा रोग्यांतील आवश्यक घडामोड (basal metabolism) कमी असतात; परंतु घाटापूगाचे कृत्रिम रस देऊन त्या उत्तेजित करूं नये; घडामोडी कमी ठेवणें ही निसर्गाची एक संरक्षणपद्धति आहे.

डॉ. वेअर मिचेलची (१) योग्य पोषणाची, (२) मनोविश्लेषणाची

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व (३) पूर्ण मानसिक व शारीरिक विश्रांतीची उपचार पद्धति (rest cure) फार उपयोगी पडते. योग्य पोषणासाठीं रोग्यास शिस्त लावावी व पोषण व शिक्षण द्यावें; आहार समतोल व वाजवीपेक्षां जास्त खाण्याचा आग्रह करावा. मन निश्चयी करावें व धीरोवृत्ति ठेवावी. आहारांत किंवा इतर बाबतींत कुठें, कायकाय व किती चुकत आहे तें समजावून सांगावें.

सुरुवातीस फक्त दूध व त्याचे प्रकार, ताक, वगैरे घ्यावें; ६ औंस गार दूध दर दोन तासांनी घ्यायलाच लावावें; व अगदीं सबळ कारण दिसल्याशिवाय हें बंद करूं नये. दूध हा अत्युत्तम पदार्थ प्रत्येकानें घेण्यास शिकलेंच पाहिजे; त्याच्या योगानें जठरास विश्रांति मिळते, व त्याच्या आग्रहानें रोग्यास शिस्त लागते. रक्तदाब फार असेल व हृदयाची क्षीणता असेल तेव्हां दुधामुळें फार फायदा होतो; असें चार–आठ दिवस दिल्यावर मग इतर अन्नपदार्थ हळुहळू त्याबरोबर द्यावे. कधीं, नेहमींच्या जेवणाचें भरलेलें ताटच एकदम पुढें ठेवावें; रोग्याच्या आवडी–निवडीकडे लक्ष द्यावें, अन्न मोहक असावें व पद्धतशीर वाढावें.

असे रोगी दोन प्रकारचे असतात:––१. कृश, रक्तक्षयी व कुपोषण असलेला, २. **स्थूल, पुष्कळ खाणारा**, लालबुंद, धमन्या (arteries) टणक झालेला व रक्तदाब वाढलेला असतो. पहिल्यास पुष्कळ, वरचेवर व सक्तीनें अन्न घालावें. दूध, मांस, अंडीं, फळें, भाज्या, यकृत हीं विपुल व निरनिराळे प्रकार करून द्यावीं. दुसऱ्यास कमी व समतोल आहार द्यावा. मूत्रपिंडाचा विकार नसेल तर मांस वगळूं नये; भाज्या, फळें पुष्कळ द्यावीं. आहार ३५०० उष्मैकांचा असावा.

रोग्यास कोंबट पाण्यानें रोज आंघोळ घालावी; अंग अर्धा एक तास चांगलें चोळावें; त्यास ब्रँडी चोळल्यास जास्त हुषारी वाटते. रोगी सशक्त असेल तर स्वीडिश व्यायामाच्या हालचाली करावयास लावावें.

३. **नसाशूल** (neuralgia):––ह्याच्या अनेक कारणांपैकीं एक, शरीरांतील घडामोडी (मेटॅबॉलिझम) होत. म्हणून कारण शोधण्याचा कसोशीनें प्रयत्न करावा व मग आहारयोजना करावी. रक्तक्षय, गाऊट, लियीमिआ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(मूत्रांतून यूरिक अम्ल जाण्याची प्रवृत्ति), संधिवात, मधुमेह, मद्य व्यसन, ह्रीं मुख्य होत. कारणपरत्वें आहार-योजना करावी. थोडें जरी मद्य प्यायलें तरी कांहींना तें सोसत नाहीं व शूल उठतात. चहा-कॉफीहि बंद करावी.

शाकाहारीयांत नसाशूल बराच असतो; मांस खाल्ल्यानें हा कमी होतो. पण गाऊटची प्रवृत्ति असेल तर शाकाहार द्यावा. प्रत्येक व्यक्तीच्या पोषणाचा नीट विचार करून मग त्यास आहार सांगावा. साधें पोषक अन्न सर्वांत उत्तम. पेस्ट्री, केक, मसाल्याचे अन्न प्रकार, तळलेले पदार्थ वर्ज्य करावे. फार तंबाखू ओढण्यानेंहि नसाशूल होतात, अन्नपदार्थांविषयीं हळवेपणा (allergy) हाहि कांहीं वेळां कारणीभूत असतो.

४. **निद्रानाश** (insomnia) व **अस्वस्थ झोंप** :—कुपोषण, अवेळीं खाणें, रक्तक्षय ह्यांमुळें निद्रानाशाचा विकार असल्यास पोषण सुधारावें, नियमित वागावें; निजतांना कढत दूध, कोको, बीफ-टी, माल्टेड-मिल्क, हीं द्यावीं. कधीं पांच मिनिटें व्यायाम किंवा जरा जलद चालून येणें, ह्यानेंहि फायदा होतो. वृद्धांस थोडी ब्रँडी-व्हिस्की द्यावी.

चित्त-भ्रमणानेंहि निद्रानाश होतो, त्यावर मानसोपचारच पाहिजेत.

५. **मिग्रेन** (migraine) :—हा एक विलक्षण, डोकें दुखण्याचा प्रकार आहे. हा कधीं वडिलोपार्जित असतो. कधी अन्नपदार्थांच्या हळवेपणामुळें (allergy) होतो; मेंदूच्या बाहेरील सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत रक्तदाब वाढल्यामुळें हा होतो. ह्या रोगावर अत्युत्तम औषध ' अर्गोटॅमीन-टारट्रेट " (राय धान्यांवरील बुरशीचा अर्क होय) होय. शाकाहारानें फायदा वाटतो. हळवेपणामुळें अन्नपदार्थ गाळणें असल्यास विचारपूर्वक निदान करावें.

ह्यांत मळमळ व ओकाऱ्या फार असल्यामुळें आहार देण्यास फार युक्त्या योजाव्या लागतात. रोग्याची पुष्कळ वेळां समजूत होते कीं अन्न खाण्यापासूनच डोकें दुखतें; म्हणून तोहि फार आढेवेढे घेतो. हा गैरसमज घालवला पाहिजे. हळवेपणाचे व मनापासून आवडत नसलेले पदार्थ देऊं नयेत; कुणास मुळा आवडत नाहीं तर आग्रह करूं नये.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६. **फेंपरें** (एपिलेप्सि) :—फेंपरें हें एक लक्षण आहे. मेंदूत कोणत्याहि प्रकारची दुखापत झाली किंवा रोग झाला तर त्याचें मुख्य लक्षण फेंपरें होय. बालपणीं मेंदूचे अथवा त्याच्या आवरणाचे विकार झाले तर, किंवा अनुवंशिकता, हीं कारणें असतात.

ह्याचे तीन प्रकार आहेत :—एकांत (petit mal) **झटके नसतात;** पण चित्तव्यग्रता व चित्तभ्रमण एकदम होतात. मनुष्य भलतेंच कांहीं तरी करतो व नंतर सावध होतो. २. **झटके** (grand mal) **फार असतात;** आणि ३. ह्यांत मनाच्या विकृतीचे अनेक प्रकार आहेत. हल्लीं मेंदूवर विद्युत्प्रवाह फिरवून जियें दुखापत असेल अथवा रोग असेल तो भाग बरोबर ओळखतां येतो. फेंपऱ्याच्या झटक्यांच्या कालांत ह्या विद्युत् प्रवाहांत बरेच उलट-सुलट फरक दिसतात.

फेंपऱ्याचीं कारणें अनेक असतात. तीं दूर करण्याचा प्रयत्न करावा. कारण सांपडत नसेल किंवा दूर करतां येत नसेल तर शरीरांत अम्लातिशय उत्पन्न करणारा (Ketogenic) आहार द्यावा. उपवास केल्यानें फेंपरें कमी होतें, ह्याचें कारण शरीर स्वतःचे संरक्षणार्थ आपले स्नायू (प्रथिनें) जाळतें व अम्लातिशय उत्पन्न करतें. त्याच तत्त्वावर असा आहार देतात. उपवास बंद केले कीं फेंपऱ्याचे झटके सुरू होतात, म्हणून शरीरांत असा अम्लातिशय उत्पन्न करणारा आहार जन्मभर ठेवावा. मुलांत ह्या आहाराचा परिणाम त्वरित होतो.

मधुमेहांत सांगितलेलें "**वुडयाटचें**" कोष्टक ह्या रोगांतहि लावून त्याप्रमाणें आहार-रचना करावी व दीड-दोनच्या बदला मेदाम्लें ग्लूकोजच्या अडीचपट तिप्पट होऊं द्यावीं. जरूर वाटल्यास साडेतीनपटहि करावीं, असा आहार घेतल्यानें अन्न बेचव लागतें, भूक कमी होते, म्हणून जपलें पाहिजे. साधारण हिंडतांफिरतां येण्याजोगता २५०० उष्मैकंचा आहार प्रौढास द्यावा.

मधुमेहांत कर्बोदकें, प्रथिनें व मेद अनुक्रमें १–१–३ ह्या प्रमाणांत दिल्यास ग्लूकोजच्या १॥ पट मेदाम्लें उत्पन्न होतात. फेंपऱ्यांत हें प्रमाण १–२–१० करावें. शरीराच्या किलोग्राम वजनाच्या दोन–तृतीयांश ग्राम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथिनें, म्हणजे १५४ पौंड वजनाच्या प्रौढास ४६ ग्राम प्रथिनें लागतात. तेव्हां त्यास २३ ग्राम कर्बोदकें व २३० ग्राम मेद द्यावे म्हणजे २४९५ उष्मैकं आहार मिळेल.

ह्या आहारांत कर्बोदकें व प्रथिनें कमी असल्यानें कोंडा व चोथा कमी मिळतो, आहार आकारानें लहान होतो व शौचास खडा होण्याची अथवा मलावरोध होण्याची भीति असते म्हणून त्यांत मुद्दाम कोंडा व चिनी गवताचीं अन्नें सुवासिक करून घालवींत. भाज्या शिजवाव्या, पाणी टाकावें; त्या पुन्हा शिजवाव्या, पुन्हा पाणी टाकून द्यावें; पुन्हा शिजवाव्या, पाणी टाकावें, चवदार कराव्या व खाव्या. ह्यानें भूक शमते व कर्बोदकें वाढत नाहींत.

मधुमेहांतील प्रमाणें ह्यांतहि रोग्यानें स्वत: आपली लघ्वी, ॲसीटोन-साठीं तपासावी व हें ॲसीटोन असेपर्यंत सर्व ठीक समजावें; तसेंच रोग्यानें स्वत:चें अन्न वजन करून घेण्यास व अन्नपदार्थांच्या घटकांचे तक्ते वाचण्यास शिकावें, म्हणजे दुसऱ्यावर अवलंबून राहण्याची जरुरी नाहीं. अशा मूत्रांत डाय-ॲसेटिक ॲसिड हें अम्ल असतें.

फेंपऱ्यांत शरीरामध्यें पाणी फार राहतें व हें प्रमाणाबाहेर राहिलें तर झटके येतात; **म्हणून २० औंसांपेक्षां पाणी फार पिऊं नये**; जास्त प्यायल्यास झटके येतात; कमी प्यायल्यास तहान असह्य होते. तहान शमविण्यासाठीं तोंडात नारिंगाच्या सालीसारखे कडवट पदार्थ, चघळण्याच्या गोंदाच्या वड्या (chewing gum), पान, तंबाखू, सुपारी हीं धरावीं; पेयें सावकाश प्यावीं.

फेंपऱ्यांत चार गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत :—१. उपवास. २. अम्ल उत्पन्न करणारा आहार (ketogenic), ३. पाणी पिण्याचे निर्बंध, ४. अम्ल उत्पन्न करणारी लवणें मोठ्या प्रमाणांत घेणें.

ह्या मेदप्रधान आहारानें (ketogenic diet) फेंपऱ्यांत फार फायदा होतो. शरीरांत क्षारियता उत्पन्न झालीं कीं झटका येतो; तसेंच श्वसनांतून प्राणवायू कमी मिळत चालला कींहि झटका येतो. निव्वळ प्राणवायूवर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिवसेंदिवस ठेवणें अशक्यच आहे; परंतु रोग्याच्या शरीरांत अम्लीयता मात्र उत्पन्न करतां येते, व ती वरील आहारानें होय. पण असा आहार फार दिवस ठेवला तर त्यांत असमतोलता असल्याकारणानें, पेलाग्रासारखे व सत्त्वाच्या अभावाचे रोग होतात; हे रोग ब सत्त्व (यीस्ट) दिल्यानें बरे होतात. आहारांत प्राणिज प्रथिन जास्त दिल्यानें ही आपत्ति कमी उद्भवते. उपवासांतहि अशीच अम्लता उत्पन्न होते म्हणून फेपऱ्यांत उपवास श्रेयस्कर होत.

मेदाम्लें उत्पन्न न करणारा जरी आहार (non-ketogenic) असला तरी पिण्याचें **पाणी मर्यादित केलें तर, फेपऱ्यातील झटके पुष्कळांत थांबतात.** पाणीतरी कमी प्यावें किंवा मूत्रल उपाय योजावे, म्हणजे शरीरांतील पाणी आयतेंच कमी होतें. ह्याबरोबरच जर मेदाम्लें उत्पन्न करणारा आहार दिला तर फायदे त्वरित दिसूं लागतात. मेदाम्लांपासून उत्पन्न होणाऱ्या ॲसिटोन पदार्थांत नसाव्यूह शांत करण्याची (sedative) नैसर्गिक शक्ति असते.

फेपऱ्यासाठीं नुसती औषधें दिलीं तर बुद्धि जड व मंद होते. वरील **आहारोपचारांत असें कधीं होत नाहीं.** रोग शमतो येवढेंच नव्हे तर त्यांत रोग बरा करण्याची शक्ति असते.

मूत्राचें **विशिष्ट गुरुत्व** (specifie gravity) जर वरील आहारानें व पाणी कमी घेण्यानें १०२० पर्यंत आणतां आली तर भावी आयुष्य सुखावह होणें शक्य आहे असें समजावें. आहार तोलून द्यावा, रुचकर करावा, त्यांत प्रकार असावे, व त्यांत भरपूर प्रथिनें, लवणें व जीवनसत्वें असावींत. रोग्याची सहकारिता मिळविणें फार कठीण, हाच ह्या आहाराचा दोष.

आहाराचे सुरुवातीस एक आठवडा उपवास घालावा व तेव्हां मांसाचे रस्से (broth), कोंड्याचीं बिस्किटें व पाणी द्यावीं. ह्यांना पोषणमूल्य मुळींच नाहीं, पण अन्न खाल्ल्याचें समाधान वाटतें; ८ औंस मोसंबीरस द्यावा. नंतर मेदप्रधान आहार सुरू करावा. प्रत्येक पौंड वजनास १६ ऊष्मैकं प्रमाणें हिशेब करावा. १५४ पौंड वजनाच्या साधारण माणसास २४६४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उष्मांक आहार पाहिजे. मुलांना दर पौंडास ३० उष्मांक असा हिशेब करावा. ह्या आहारांत कर्बोदकें १०–२० ग्रामच असतात. प्रथिनें दर दोन पौंड वजनास एक ग्राम येवढीं द्यावीं.

असा आहार तीन महिने ठेवावा व नंतर जर झटके येत नसतील तर कर्बोदकें ५० ग्राम पर्यंत वाढवावीं व मेद कमी करावे. पुढें दर महिन्यास ५ ग्राम कर्बोदकें वाढवावीं. कर्बोदकें पूर्ववत आणण्याची घाई दोन-चार वर्षें तरी करूं नये.

अशा आहारांत शरीरास प्रथिनांची गरज फार भासते व अन्नांतून तीं न मिळाल्यास शरीरप्रथिनें जळतात व मनुष्य कृश होतो. म्हणून लहान मुलांत तरी दर पौंड वजनास १ ग्राम प्रथिन द्यावेंच.

आहारांत कर्बोदकें फारच कमी घेणें असल्याकारणानें गव्हातांदुळाचे पदार्थ देऊंच नयेत व भाज्या द्याव्या. त्या अर्धवट शिजवाव्या किंवा कोशिंबिरी करून द्याव्या म्हणजे जीवनसत्त्वें राहतात. भाज्यांत पाणी घातल्यास तें टाकून देऊं नये व इतर सैंपाकांत वापरावें; त्याचे रस्से करावे. टमाटे कच्चे अथवा लोण्यांत परतून द्यावे. साखरेबदला सॅकॅरीन (saccharin) वापरावें. मोसंब्याचा रस रोज थोडासा द्यावा. मांसापैकीं कांहीं भाग यकृताचे तुकडे म्हणून द्यावे व मेदांत कॉडलिव्हर तेल वापरावें.

मेदांसाठीं, क्रीम, लोणी, अंडीं पिवळा भाग, मेदस मांस, पुष्कळ तेल घातलेले पदार्थ अथवा भाज्या द्याव्या. पोषक तेल-तूप तसेंच प्यावें; लोण्या-तुपाचे गोळे द्यावे. धातु (minerals) कमी पडतात म्हणून खडू, लोह, द्यावे. ह्या आहाराला चव आणणें फार कठीण आहे; म्हणून अन्नपदार्थ करतांना फार युक्त्या योजाव्या लागतात. रोग्याच्या मनाचा ताबा कधीं सुटतो, व तो चुकून अन्नपदार्थ खातोहि असें होऊं नये म्हणून त्यास रुग्णा-लयांतहि ठेवावें.

शरीरांत अम्लातिशय आहे हें ओळखण्यास मूत्र तपासावें; **त्यांत डायअॅसेटिक अॅसिड हें अम्ल सांपडलेंच पाहिजे.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहाराची रुची वाढविण्याचे इलाज :—१. क्रीम १०–२० टक्के मेदाचें न वापरतां दाट ४० टक्के मेदाचें वापरावें. हें चहा-कॉफी-कोको ह्यांत वापरावें. फळांत असें क्रीम डेझर्टसाठीं मिसळून तें दफींत ठेवून थिजवल्यास मेणचटपणा भासत नाहीं व जेवल्यानंतर खाण्यास फार उत्तम. ह्या क्रीममध्यें बदाम, पिस्ते, अक्रोड, वगैरे बारीक पूड करून घालावे. भाज्यांतहि क्रीमच वापरावें. रस्से, इतर पदार्थ ह्यांतहि क्रीमच वापरावें. क्रीम, चीझ व अमेरिकन चीझ ह्यांत धातू (minerals) बऱ्याच असतात.

२. लोणीहि पुष्कळ प्रमाणांत प्रत्येक पदार्थांत वापरावें. भुइमुगाच्या तेलाचें लोणी चांगलें असते.

३. अंड्यातील पिवळा भाग अन्नपदार्थांत सुंदरता आणण्यासाठीं वापरावा.

४. कोशिंबिरी, तोंडी लावणें ह्यासाठीं मेओनेझ (mayonnaise) चांगलें. त्यांत तेल वापरावें.

५. मेदस मांस-मासे, वापरावे :—सारडीन, सामन् (salmon) ट्राऊट चांगले.

६. अंडीं परतताना लोणी अथवा डुकराची चरबी वापरावी.

७. जेली अथवा चिनी गवत क्रीम बरोबर द्यावें.

८. भाज्या दोन-तीनदां शिजवून अगदीं मऊ करून द्याव्या.

१२०० उष्मैकंच्या आहारांत पुढील पदार्थ येतील; आंकडे ग्रामचे आहेत; (३० ग्राम म्हणजे एक औंस); बेकन (डुक्कर मांस) ३०, मटण, ६०, अंडीं १५०, लोणी ६०, चीझ २५, क्रीम (४० टक्के, कॉलिफ्लावर, टमाटे वगैरे १६०, मोसंबें, अननस ७०, मेयोनेझ सॉस २०, चिनी गवत, कोंड्याची बिस्किटें २३० ग्राम.

ह्या आहारांत प्रथिनें ३० ग्राम, मेद २२० ग्राम, कर्बोदकें २१ ग्राम येतात. त्यांत खट, लोह धातू आहेत. आहार वाढवायचा झाला तरी ह्याच धर्तीवर वाढवावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोंड्याचीं बिस्किटें :—कोंडा १८ औंस, खायचा डिंक १॥ औंस, दालचिनी १ औंस, सॅकॅरीन १५ ग्रेन. हीं सर्व नीट मिसळावीं; पाणी घालून दाट करावें व तव्यावर थापावें; तुकडे पाडावे व खालीवर मंद उष्णता लावून भाजावे. जास्त उष्णता लागल्यास ते जळतात.

मेंदूच्या इतर रोगांत शक्ति रक्षण करण्याचे आहार द्यावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग २१ वा

त्वचेचे रोग

त्वचेच्या रोगांत पुष्कळांचा समज असतो कीं अन्नदोषांमुळें हे रोग होतात. रक्त नासलेलें आहे असा पहिला समज. हे रोग होण्याचें कारण अन्नाची विपुलता नव्हे तर कमतरता होय. आहारांत न्यूनता असल्यास त्वचा खरखरीत होते, सुसरीच्या कातडीसारख्या त्यावर आडव्या तिडव्या पांढऱ्या रेषा दिसतात. हाताच्या व पायांच्या बाहेरच्या बाजूस, खांद्यावर, व खालच्या पोटावर ज्या रेघा दिसतात, त्या **अ** सत्त्वाच्या अभावामुळें होय. **ॲडिसनच्या रोगांत** अधिवृक्काच्या (ॲड्रीनल) कार्याभावामुळें त्वचेवर उगवण येते ती क सत्त्व दिल्यानें जाते. **पेलाग्रांतील** उगवण व सत्त्व दिल्यानें जाते ह्याचा अर्थ येवढाच कीं आहार जीवनसत्त्व–दृष्टया कमी पडत असला तर ही चूक भरून काढण्यास आहार नुसता बरोबर करून भागत नाहीं, तर फार मोठ्या प्रमाणांत न्यूनता उत्पन्न करणारा घटक द्यावा लागतो.

आहारामुळें कधीं कधीं कंड व गांदी उठतात हें खरें. अळूची भाजी हें उत्तम उदाहरण होय. कांहीं जातीचे मासे असाच उपद्रव करतात. हा अन्न पदार्थाविषयीं हळवेपणा होय.

त्वचेवर **इसब** उठल्यास कुणी कुणी अजून प्रथिनें कमी करवितात; पण ही चूक होय. ह्याकरितां विशिष्ट आहार नाहीं. वयांत येत असतांना **तोंडावर मुरमाचे फोड** (acne vulgaris) उठतात तोहि पिष्टमय अन्न पदार्थांचा अथवा आहाराचा दोष नव्हे. मेद फार खाल्ले, तर असलीच दुसऱ्या प्रकारचीं लाल **उगवण** (acne rosacea) उठते,

म्हणून कोणत्याहि त्वचेच्या रोगांत पोषणांत व्यंग कदाचित असेल म्हणून समतोल आहार द्यावा व त्यांत अ सत्त्व भरपूर द्यावें. त्वचेवर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(सोराएसिस psoriasis) खरबरीतपणा आणणारा रोग असला तर ड सत्त्वाचे ३–४ लाख युनिट डोझ रोज दिले तर फायदा वाटतो.

इसब :—ह्याच्या तीव्रतेंत फक्त भात, तूप, लोणी, साखर, मीठ घालून द्यावा. रक्तांत जर यूरिक अम्ल जास्त असेल तर प्यूरिन-रिक्त अन्नें (पान १५१, १५३ पाहा) द्यावीं, अन्नाचा हळवेपणा आढळल्यास तो काढावा. कधीं दूध, अंडीं सुद्धां पचत नाहींत. शौचास होत नसेल तर चिनीगवत (आगर) द्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग २२ वा

शस्त्रक्रियेच्या रोग्याचा आहार

शस्त्रक्रियेच्या अगोदर व नंतर रोग्यास आहार कोणता किती द्यावा- हा महत्त्वाचा प्रश्न होय. ह्याकडे लक्ष दिलें तर शस्त्रक्रियेचे फायदे लवकर पदरांत पडतात. ह्यांत रोग्याच्या संवयी, खाण्याच्या वेळा, आवडी-निवडी, धंदा, कुटुंबांतील पद्धती ह्या सर्वांचा विचार केला पाहिजे; एकाला चार वेळ जेवायला लागतें, दुसरा एकदांच जेवतो. ह्या संवयी पुष्कळ वर्षें चालत आल्यानें जीवनाचा त्या एक मुख्य भाग होतात; व शस्त्रक्रियेच्या वेळेला नवीनच पद्धत सुरू केली तर त्यापासून नुकसान होण्याचा संभव फार होतो.

म्हणून रोग्याच्या रोजच्या जेवणाची, वेळांची, अन्न पदार्थांची, कोणत्या वेळीं काय व कसें लागतें ह्याची सर्व माहिती करुन घ्यावी. खाजगी रुग्णालयांत हें शक्य आहे; तरीपण इतर ठिकाणीं चोवीस तास अगोदर ही माहिती सर्वांकडून मिळविल्यास व त्यांत कल्पकता आणल्यास सगळी-कडे समाधानकारक उत्तम अन्न देणें शक्य आहे. परंतु ह्याकरितां एक आहारतज्ञ (dietician) व चांगला सैंपाकी हवा.

असें जरी आहे तरी गरीब व श्रीमंत ह्यांच्या शस्त्रक्रियेच्या वेळच्या कांहीं गरजा सारख्या असतात. शस्त्रक्रियेच्या अगोदर त्याचें जठर रिकामें असावें हा मुख्य नियम; नाहीं तर उलट्या होतात, व ह्यानें गुदमरण्याचा संभव फार असतो. पोटांत अन्न आहे व शस्त्रक्रिया तर करायची, म्हणून त्याचें जठर धुऊन काढावें. ओकारीचा भाग फुप्फुसांत जाऊन दूषित नवज्वर (सेप्टीक न्यूमोनिआ) चटकन होतो व तो विकोपास जातो. अगोदर एक दिवस उपास घालावा. हें शक्य नसेल तर जठर धुवावें; निदान सहा तास उपास घालून मग शस्त्रक्रिया करावी. शस्त्रक्रियेच्या अगोदर जास्त उपास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घातल्यास शरीरांत अम्लता (ॲसिडोसिस) उत्पन्न होते व अनर्थ गुदरतो. शस्त्रक्रियेच्या वेळेला उपवासामुळें त्याची रक्त-शर्करा (blood-sugar) कमी होऊं देऊं नये व ती योग्य प्रमाणांत आणलीच पाहिजे.

जठराच्या रिकाम्या स्थितीबरोबर आंतड्यांचा खालचा भागहि रिकामा असावा; म्हणजे शस्त्रक्रिया संपल्यानंतर आंतड्यांत हवा भरत नाहीं व पोट फुगत नाहीं. रेचक द्यावें पण तें तीव्र असूं नये, नाहींतर रोगी थकतो व अम्लता उत्पन्न होते! नुसता सावण पाण्याचा बस्ती दिला तरी काम भागतें; जर हा नीट लागू झाला नाहीं तर पुन्हां द्यावा. मलाचे खडे असल्यास ऑलिव्ह तेलाचा ३–४ औंस बस्ती द्यावा, तो थोडा वेळ राहूं द्यावा व नंतर सावण बस्ती द्यावा. रोग्यास रेचकाची संवय असली तर, त्याची माहिती काढावी व शस्त्रक्रियेनंतर हें जरूर पडेल तेव्हां द्यावें.

शस्त्रक्रियेनंतर खायला देणें न देणें महत्त्वाचें आहे व तें हुंगायला दिलेल्या औषधावर, शस्त्रक्रियेच्या प्रकारावर, व ह्या क्रियेनंतर होणाऱ्या विघ्नांवर अवलंबून आहे. जठरावर शस्त्रक्रिया केलेल्या माणसाची आहार-योजना, पाय तोडलेल्या माणसाच्यापेक्षां अत्यंत भिन्न असते.

असा रोगी बरा होण्यासाठीं त्याचें पोषण संभाळावें; शक्य तेवढ्या लवकर त्याचा नेहमींचाच आहार सुरू करावा व ह्या आहारामुळें विघ्नें उत्पन्न होणार नाहींत असें करावें. म्हणून ह्या आहाराच्या सुरुवातीची, घाई करूं नये. जर वाढतें वय असेल, शस्त्रक्रियेच्या अगोदर पुष्कळ उपास-मार झाली असेल, तर गोष्ट निराळी. शस्त्रक्रिया होऊन बरेच दिवस झाले तरी जर रोगी, भिऊन खात नसेल तर आग्रह करणें इष्ट आहे.

शस्त्रक्रियेनंतर शुद्धीवर आल्यावर थोडें थोडें पाणी द्यावें. वर्फाचे तुकडे बरेच दिल्यास मळमळ व ओकारीचा भास फार काल राहतो. त्यापेक्षां ६–१२ तास कांहींच न देणें बरें; नंतर पाणी द्यावें. मळमळ राहिलीच तर पातळ कढत चहा द्यावा; दूध वगैरेच्या पातळ आहारास सुरुवात करावी, मग मऊ आहार व नंतर नेहमींचें जेवण द्यावें. ह्यास किती लवकर सुरुवात करायची हे प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून आहे. दररोज थोडथोडा आहार वाढवावा, म्हणजे पांचवे सहावे दिवशीं नेहमींचा आहार देतां येतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्न गार असूं नये. कढत पदार्थ चांगले कढत व गार चांगले गार असावेत. भाज्या, आमटी, पोळी, भात, पापड हे कढत व कोशिंबीर, ताक इत्यादि गार असावेत. अन्न देण्याची व वाढण्याची पद्धत निष्काळजीपणाची असली तर अन्न फुकट जातें व रोगी उपाशीच राहतो.

नेहमींच्या आहारास लवकर सुरुवात केली तर ओकाऱ्या, पोटफुगी होतात. रोग्याचें उतरलेलें तपमान, शौचास साफ होणें, वेदना नसणें, "त्यानें भूक लागली आहे" म्हणणें हीं जास्त अन्न देण्याची लक्षणें होत. कांहीं पदार्थांवर त्याची वांछा गेल्यास, त्याला "नाहीं" म्हणूं नये.

प्रत्येक रोग्याच्या पाण्याच्या गरजा अवश्य पाहव्या व त्याची नोंद ठेवावी. शरीरांतून जुलाबादि कांहीं कारणानें द्रव पदार्थ कमी झाल्यास, किंवा कुपोषण असल्यास, शस्त्रक्रियाच करूं नये. उदरावरच्या शस्त्रक्रियेनंतर रोग्याच्या ओकारी, शौच ह्यांतून पाणी किती बाहेर जातें तें लिहून ठेवावें. त्याला उबदार ठेवल्यामुळें घाम येत असेल व श्वसनावाटें जाणारें पाणी (साधारणत: ६०–७० औंस) यांचा अदमास करावा व मूत्रांतून जाणारें ५० औंस, इतकें पाणी व पातळ पदार्थ (११०–१२० औंस) दिल्यानें लघ्वीला साफ होतें, शरीरांतील विषें बाहेर पडतात व हुषारी वाटते. पण शस्त्रक्रियेनंतर त्यास पाणी पिण्याचाहि कंटाळा येतो. म्हणून तें गुदावाटें, त्वचेखालीं, शिरेंतून असें द्यावें.

असें पाणी शिरांतून देतांना त्यांत ग्लूकोझ व ब सत्त्व आणि त्याचे चार-पांच प्रकार :—थिआमीन, रिबोल्फाव्हिन, निआसिनामाईड, पायरिडॉक्सिन, कॅल्शम-पॅन्टोथिनेट हेहि दिल्यास रोगी फार लवकर सुधारतो. हीं औषधें नव्हेत. हे अन्नांतील महत्त्वाचे जीवनसत्त्व–प्रकार आहेत.

१. जठर व द्वादशनीवरची शस्त्रक्रिया :—अशा रोग्यास शस्त्रक्रियेच्या अगोदर वरील इंजेक्शनें शिरेंतून ३–४ वेळां द्यावीं; जठर धुऊन टाकावें व मग शस्त्रक्रियेस सुरुवात करावी. जर अडचण नसेल, तर रोग्यास अगोदर युक्तीयुक्तीनें पुष्ट करून मग शस्त्रक्रिया करावी.

शस्त्रक्रियेनंतर पहिल्या दिवशीं कांहींच, पाणीसुद्धां देऊं नये. दुसरे दिवशीं, अर्धा औंस पाणी दर तासास द्यावें. तिसरे दिवशीं एक औंस पाणी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दर तासास द्यावें. चवथे दिवशीं एक औंस पाणी व एका अंड्यांतील पांढरा बलक ह्यांचे एक औंस पाणी (albumin water) अशीं आळीपाळीनें दर तासास द्यावीं. पांचवे-सहावे दिवशीं हीं दर तासास तीन औंसपर्यंत द्यावीं व अॅल्ब्यूमिन वॉटर बदला मोसंब्याचा रस मधून मधून द्यावा.

सातवे दिवशीं पाणी वाटेल तितकें व दोन औंस कण्हेरी, दूध, मोसंब्याचा रस, अंड्यांचा पांढरा भाग हीं आळीपाळीनें दर दोन, तासांनीं द्यावीं.

आठवे दिवशीं हीं व एक मऊ शिजविलेलें अंडें, किंवा एक भाजलेला कढत बटाटा द्यावा.

अकराव्या दिवशीं, पातळ आहार, शिवाय अंड्याचे प्रकार, बटाटा, मऊ शिजविलेलें धान्य, कस्टर्ड, असें पांच वेळां द्यावें.

अशा रोग्यानें ठरविलेल्या आहारावर अनेक महिने राहावें. ओकाऱ्या सुरू झाल्यास आहार थांबवावा व पुन्हा सुरुवात करावी. शिरेंतून, त्वचे-खालीं, गुदावाटें एकंदर १०० औंस पाणी देण्याचा प्रयत्न करावा व असें आठ दिवस चालवावें.

२. अंत्रपुच्छाच्या शस्त्रक्रियेनंतर :—शस्त्रक्रियेच्या दिवशीं पाणीसुद्धां, बर्फसुद्धां देऊं नये. नंतर चार दिवस **पातळ आहार** पुढील प्रमाणें द्यावा हा दिवसांतून सहा वेळां देण्यास पुरतो.

पातळ दूध–कोकोविरहित आहार :—१२०० उष्मैकं. ६ **वाजतां** सकाळीं फळांचे रस, साखर घालून कॉफी; १० **वाजतां** मोसंब्याच्या रसांत अंड्यांतील पांढरा बलक घालून; १२ **वाजतां**, पातळ रस्सा, १ औंस लोणी, जेली, फळांचा रस, चहा साखर घालून; ३ **वाजतां** फळांचा रस अंड्याच्या पांढऱ्या बलकासहित; ५ **वाजतां**,—बारा वाजतां दिला त्या प्रमाणें; ८ **वाजतां** रात्रीं जिंजरेल; ह्यांत फक्त अ व क जीवनसत्त्वें येतात.

पाचवे दिवशीं एरंडेल १ औंस द्यावें व नंतर नेहमीचें जेवण व आहार द्यावे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

३. **मोठ्या आंतड्यावरील शस्त्रक्रिया** :—ह्यांत, **अन्नांतून मल उत्पन्न न करणारे** पदार्थ व आहार देणें **श्रेयस्कर** आहे. असा २३०० उष्मैकंचा आहार पुढें दिला आहे :—फळांचे रस ३२ औंस, क्रीम ६ औंस, एक अंडें, लोणी १॥ औंस, रस्से, जिलॅटीन, ६ आरारूट बिस्किटें, एक औंस मऊ शिजविलेला भात, साखर चार औंस हे पदार्थ उत्तम होत.

४. **गुदावरील शस्त्रक्रिया**: जखम बरी व्हावी म्हणून सात आठ दिवस शौचास न होणें इष्ट आहे. पुढील **अंड्याची** खीर फार चांगली आहे; त्यांतून ५०० ऊष्मैकं मिळतात.

अंड्यांची खीर (egg–nog) : २ अंडीं, ३ औंस क्रीम ४०%; १॥ औंस दूध, पाऊण औंस लॅक्टोझ साखरेचें दाट सरबत, अर्धा औंस साधी साखर, १ चहाचा चमचा व्हॅनीला, जायफळांची पूड हे पदार्थ एकत्र करून हलके घुसळावे.

५. **बेशुद्धींतील** (unconsciousness) **आहार** :—मेंदूला अपघात झाल्यास अथवा त्यावर शस्त्रक्रिया केल्यास बेशुद्धी येते ती कधींकधीं पुष्कळ दिवस टिकते. अशा वेळेला त्या रोग्याचें पोषण करणें अत्यंत कठीण काम आहे; त्याला उष्मैकं देणें व मीठ देणें आवश्यक असतें. मीठ दाट द्रावण करून शिरांतून देतां येतें. अन्न नाकांतून जठरांत नळी घालून त्यानें देतात. नळी पोटांतच गेली आहे ह्याची खात्री करण्यासाठीं नळीचें बाहेरील टोंक पाण्यांत धरावें म्हणजे बुडबुडे आले तर फुफ्फुसांत नळी आहे असें ओळखतां येतें. वर ५०० उष्मैकंची अंड्याची खीर दिली आहे ती सर्वांत उत्तम.

इतर स्थितींत पुष्कळ पाणी व उष्मैकंहि लागतात. मोसंबी व टमाट्याचे रस २८ औंस, दूध १८ औंस, क्रीम १४ औंस, अंडीं ४, भाज्यांचा रस्सा ३ औंस, ह्यांचीं मिश्रणें अनेक प्रकारें करून दर दोन तासांनीं ६ ते ८ औंस नाकांतून नळीवाटें सकाळीं ६ पासून रात्रीं १० पर्यंत द्यावीं; ह्यांत १७६० उष्मैकं येतात व ह्यांत प्रथिनें ६५ ग्राम, कर्बोदकें ९६ ग्राम व मेद ११९ ग्राम येतात. एकंदर ७० औंस होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६. **भाजल्यास** (burns) **आहार** :--फार भाजल्यावर त्वचेचें कार्य बंद पडतें, विषें शरीरांत सांचतात व रोगी मृत्युमुखीं पडण्याची भीति फार असते. १. तापामुळें शरीरांतील मोड फार वाढते; २. जखमा भरून काढण्यास नवे जालक (tissue) व त्वचा तयार करावी लागते; ३. रक्त-क्षय होतो; ४. अगदीं पडून राहावें लागल्यानें अन्नपदार्थांच्या पचनांत व्यत्यय उत्पन्न होतात; ५. जीवनसत्त्वें व गंधक यांची शालारस (protoplasm) तयार करण्यासाठीं जरुरी वाढते.

म्हणून पुष्कळ उष्मैकंच्या आहाराची जरुरी असते. मुलांना साखर देऊन अंशतः काम भागतें. सर्व शरीरांतील गंधकाचा दोन-तृतीयांश भाग त्वचेंत असतो. रोज तीन अंडीं घेतलीं तर पुरेसा गंधक मिळतो. अ, क, ड, सत्त्वें विपूल प्रमाणांत, कॉड-लिव्हरचे अर्क व फळें ह्या स्वरूपांत द्यावे. लोह दिल्यास रक्तोत्पत्ती होते व रक्तक्षय जातो. पण शरीराला जर ह्या पदार्थांचा उपयोग करता आला नाहीं तर रक्तदान (Transfusion) करावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग २३ वा

उपसंहार

पाश्चात्यांनीं आहारोपचारांचा फार खोलवर विचार केला आहे व अजूनहि त्यांचें संशोधन चालू आहे. वैद्यकांतील नवीन व आश्चर्यकारक शोध, ह्याशीं प्रतिस्पर्धा कोठेंच आढळत नाहीं व आपण जास्त चमत्कार करून दाखवूं असें आहारतज्ञ कुठेंच म्हणत नाहींत. शक्यतोंवर ह्या नूतन परिस्थितीस अनुसरून आहार कसे, कोठें व कितपत बदलावे ह्यांबद्दल ते सारखे मार्गदर्शन करीत आहेत. मधुमेहाचे आधुनिक आहार ह्या बदलत्या परिस्थितीचें उत्तम उदाहरण होय.

प्रत्येक रोगांत पोषणाच्या अनेक विभागांचा संबंध फार मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. अन्नापासूनच शरीराची उत्पत्ती असल्यामुळें आगांतुक रोगांविरुद्ध शरीर प्रयत्न करीत असतांना त्याला प्रत्येक वेळेस आहाराकडे, अन्नाकडे व अन्नघटकांकडे मदतीसाठीं पाहावें लागतें. शरीर ही सामान्य वस्तु नव्हे. त्यांत दृश्य, अदृश्य व सूक्ष्म शक्ति इतक्या विलक्षण आहेत कीं अन्नांतील घटकांचे शरीरावर होणारे परिणाम ओळखणें पुष्कळ वेळां फार कठीण जातें. शरीरालाहि स्वतःचा अभिमान आहे. आपली अनेक व्यंगें लपवून ठेवण्याची क्रिया त्याला साधते व शक्यतोंवर आपल्यालाहि नकळत हीं व्यंगें दूर करण्याचा प्रयत्न तें करीतच असतें. रक्तक्षयाच्या सौम्य प्रकारांत कांहीं माणसें दुरून पाहिलीं तर किती घडधाकट वाटतात व इतरांना आंतील दोषांची व रोगांची जाणीव होणें फार कठीण जातें. शरीराचा प्रयत्न जर सफल झाला तर रोगहि कधीं कधीं एकदम उग्र स्वरूप धारण करतात. लेकुरवाळ्या स्त्रियांतील हाडठिसूळी (osteomalacia) असाच एक कठीण प्रसंग होय.

पोषण न्यूनतेंत तीन गोष्टींचा विचार येतो :—१. अनुवंशिक शरीर-संपत्ती; २. गर्भारपण व लेकुरवाळी स्थिति, वृद्धावस्था, इत्यादि प्रकृति-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विज्ञानास अनुसरून शरीरावर पडणारे नैसर्गिक ताण; आणि ३. आधुनिक समाज-सुधारणा ह्या तिसऱ्या परिस्थितीमुळें नवीन नवीन आपत्ती उत्पन्न होत आहेत. शरीर तक्रार करीत नाहीं, आपलीं व्यंगें शक्यतोंवर लपवून ठेवतें व व्यंगें घालविण्याचा आपणच प्रयत्न करतें, म्हणून शरीराच्या नैसर्गिक गरजांकडे अत्यंत दुर्लक्ष होत आहे व त्यांविषयीं **अज्ञान** वाढत आहे. "**घाई**" प्रत्येकाच्या पाठीस शनीसारखी लागलेली दिसते; आणि जेवणांतील घाई तर विचारूच नका. सुखसोयींचे प्रकार वाढल्यामुळें शरीरास आयते मिळणारे **व्यायाम** कमी होत चालले आहेत, ठिकठिकाणीं खाण्या-पिण्याचीं बाह्यतः मोहक उपहारगृहें उघडल्यामुळें आणि वेळ नसल्यामुळें, घरांतील **आरोग्याची प्रयोगशाला** (सैंपाकघर) जवळजवळ **बंद पडत चालली आहे** व त्यासहि खाणावळींतील सैंपाकघराचें स्वरूप येत आहे. धंदेवाईक लोक सुखाची व सोयीची साधनें पुरवून मनुष्याच्या आळसाच्या नैसर्गिक प्रवृत्तीस जास्त जास्त उत्तेजन (exploitation) देत आहेत.

मनुष्याची **राहणीच** बदलत चालली आहे; म्हणून पोषणाचा विषयहि आतां घरगुती बाब राहिली नसून समाज-सेवेचा व राष्ट्रीय-सेवेचा विषय होत आहे. सरकारनें हा विषय, तसेंच वैयक्तिक वैद्यकीय तपासणी, बालकांची व शालेय विद्यार्थ्यांची वैद्यकीय तपासणी, व त्यांचीं उपांगें हातीं घेणें जरूर झालें आहे. बुद्धीचें पोषण (nurture of the mind) नीट करावयाचें असेल तर शरीराचें पोषण (nurture of the body) नीट झालेंच पाहिजे असें प्रत्येकास वाटत आहे. शरीर आपल्या व्यंगांची लपवालपवी करतें म्हणून वैद्यकीय तपासणी वरचेवर पाहिजे.

शरीरपोषणाविषयीं आतांपर्यंतचे आपल्या राष्ट्राचे प्रयत्न, अन्नांत भेसळ येऊं न देणें व भेसळ अन्नपदार्थ विकण्यास बंदी करणें ह्याविषयीं होते. आतां, गरीबांस सुद्धां उत्तम अन्न मिळालें पाहिजे ह्याविषयीं त्यांचे प्रयत्न अजून सुरवातीच्या अवस्थेंत आहेत. रेशनचीं दुकानें, तयार अन्नाच्या "कँटीन", योग्य धान्योत्पादनाचे प्रयत्न, अन्नपदार्थांच्या आयातीवर व निर्यातीवर निरीक्षण, कृत्रीम तुपाचे धंदे बंद करण्याविषयीं कायदे, धान्य व जनावरें ह्यांच्या सुधारण्याविषयीं शेतकी खात्याचे प्रयत्न, हे सर्व राष्ट्रीय प्रयत्न गरीबांस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्यांच्या आर्थिक स्थितीस परवडणाऱ्या मर्यादेंत, उत्तम आहाराचा व पोषणाचा खर्च आणून ठेवण्यासाठीं होत. **आरोग्य व समाज-सुखसोयी हीं श्रीमंतांचीं राखीव कुरणें नसून गरीबांचीं उद्यानें होत आहेत.** सार्वजनिक पैसा ह्यांवर जर खर्च होणार तर **प्रत्येक व्यक्तीला ह्या पोषणाचें व पोषणाकरवीं रोग निवारण्याचें ज्ञान पाहिजे.**

गरीबांना आतांपर्यंत धान्यांवर व भाज्यांवर मुख्यत: गुजराण करावी लागत असे व अजूनहि करावी लागते. आतां ही परिस्थिती बदलली पाहिजे व त्यांस दूध व मांसल अन्नें, शरीर व बुद्धि यांच्या पोषणास आवश्यक म्हणून मिळवून दिलीं पाहिजेत. पाश्चात्य शेतकरी दुभत्या जनावरांकडे दोन दृष्टीनें पाहतो :—जास्तींत जास्त दुग्धोत्पादन, जास्तींत जास्त मांसोत्पादन. त्याचीं जनावरें व पक्षी अत्यंत वाखाणण्यासारखी असण्याचें कारण त्यांचीं मानवाच्या पोषणाची व उन्नतीची दृष्टि होय. दुग्धोत्पादन व मांसोत्पादन हे ग्रेट-ब्रिटनचे स्व-पोषणासाठीं मुख्य प्रयत्न होत. आपलेकडे धान्यांवर सर्व मदार आहे; पण त्यांत तरी कुठें सुधारणा आढळते! पूर्वीं एका ताटाला दोन कणसें येत होतीं, तेथें आतां एकच येतें व तेंहि अनेक वेळां करपून जातें! **पाश्चात्य देशांत "पोषण शास्त्राचें कृषिविज्ञानाशीं लग्न" अशी अलंकारीक भाषा सर्वकडे ऐकूं येत आहे.**

आपलेकडे रोगांचा प्रसार फार होत आहे व बालमृत्यू अजून तेवढेच, हजारी १६५ आहेत; आणि वय वर्ष दहापर्यंत जन्मलेल्यापैकीं शेंकडा पन्नास मुलें मृत्युमुखीं पडतात. जीं जगतात त्यांच्या आरोग्याची कनिष्ठ दृश्यें सर्वकडे दिसत आहेत. कुपोषण, रोगप्रसारांविषयीं व स्वास्थ्य नियमांविषयीं अज्ञान ह्यांचीं हीं दृश्य फळें होत. जनता सर्वकडे खालावत चालली आहे; अशा परिस्थितींत राष्ट्रानेंच अन्नाच्या उत्पादनाची व त्याच्या वांटपाची जबाबदारी घेतली पाहिजे.

आजारांतील पोषण हाहि असाच महत्त्वाचा विषय झाला आहे व ह्यापुढें जास्त होईलहि. पण त्याविषयीं आपल्या **डॉक्टरांत आढळणारें अज्ञान व दुर्लक्ष्य अत्यंत खेदजनक व अक्षम्य आहेत,** आणि रोग-निवारणाच्या व रोगाप्रचाराच्या एका महत्त्वाच्या साधनास ते व जनता मुकत आहेत. आहारांतील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनेक प्रकारच्या न्यूनता दूर करतां आल्यास रोगोपचार व रोगनिवारण किती सुलभ होतात हें आतां नव्यानें सांगण्याची जरुरी नाहीं; कुपोषित शरीरांत थाटेल त्या रोगाला कसें त्वरित व अढळ स्थान मिळतें हेंहि सांगण्याची जरुरी नाहीं; निव्वळ आहारानें अथवा अन्नघटकांच्या साहाय्यानें मधुमेह, फेंपरें, स्थूलता, कृशता, इत्यादि रोग औषधांच्या मदतीशिवाय कसे घालवितां येतात हेंहि सांगण्याची जरुरी नाहीं. पण रोगावस्थेंत उत्पन्न होणाऱ्या अनेक अडचणींत **शरीरपोषण योग्य ठेवण्याविषयीं कशी तारेवरची कसरत करावी लागते** हें डाक्टर वर्गास व जनतेस सांगणें अत्यावश्यक आहे. विषमज्वर, क्षय, हृदयाच्या व मूत्रपिंडांच्या विकृति इत्यादि कष्टसाध्य रोगांत पोषण उत्तम ठेवल्यास जीवन सुखावह होतें, रोगाची तीव्रता बोथट होते व आपला जीवनक्रम लवकर सुरू करण्यास मनुष्य किती उत्तमावस्थेत येतो हें पाश्चात्य वैद्यकानें दाखवून दिलें आहे. “**शतायुष्य व बुद्धिशक्ति हीं योग्य पोषण व रोगनिवारण ह्यांवर अवलंबून आहेत**” असा प्रचार जर करायचा असेल, तर रोगनिवारणाचें व प्रतिकाराचें एक उत्तम साधन, **आहार,–त्याकडे दुर्लक्ष करून आतां कुणाचें भागायचें नाहीं.**

हे आहार, अन्नपदार्थ व अन्नप्रकार नेहमींच्या सरावांतील नव्हेत. उत्तम आचाऱ्याला रोग्याचे आहार तयार करणें अशक्यहि होईल. ही एक नवीनच कला उदयास येत आहे. मसाले, तिखट, मीठ इत्यादि न घालतां अन्न रूचकर व मोहक करणें फार कठीण आहे. हे प्रकार करण्यास श्रम व बुद्धि-कौशल्य फार लागतात. रोग्यास आनंदानें खावयास लावणें, हा परिचर्येंतील एक महत्त्वाचा व कुशलतेचा भाग आहे. अन्नपदार्थांचे गुणदोष, त्यांच्या घटकांचीं सूक्ष्महि परिमाणें, त्यांच्या मिश्रणांतून निराळेच गुणदोष उत्पन्न होण्याचा संभव, अन्नप्रकार करण्याच्या अनेक रीतींतून योग्य रीतीची (art of cookery) निवड, त्याचे पोषणाशीं व रोगाशी असलेले निकटवर्ती संबंध, ही माहिती मिळविणें **प्रत्येक डॉक्टरचें, आहारतज्ज्ञाचें** (dietician) व जनतेचें कर्तव्य होय.

आहाराची औषधीशाला (pharmacy) संपाकघर होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक १

समानार्थक वजनें–मापें

आहाराच्या पुस्तकांत निरनिराळ्या तऱ्हेची वजनें–मापें देणें अपरिहार्य आहे. हल्लीं औंस–पौंड हे आपलेकडे रूढ झाले आहे. आपलेकडील तोळ्याचें माप एकच असलें तरी शेराचें माप निरनिराळें आढळतें. शास्त्रीय विवेचनांत दशांश पद्धति फार सोपी पडते व ह्यांतूनच चटकन औंस-पौंडांत, तोळ्यांत-शेरांत वाटेल तर करून घ्यावें. उलट-सुलट मापें–वजनें दिलीं आहेत.

इंग्रजी वजनें

६० ग्रेन = १ ड्राम
८ ड्राम = १ औंस
१६ औंस = १ पौंड.
१ औंस = २८.४ ग्राम
१ पौंड = ४५३.६ ग्राम
= ३९.८ तोळे.

मापें

२० औंस = १ पाईंट
८ पाईंट = १ गॅलन

मुंबईंतील देशी वजनें

८० तोळे = १ शेर
४० शेर = १ मण.

१ तोळा = १२ ग्राम = १८० ग्रेन
१ औंस = २½ तोळे.
१ पक्का शेर दूध = ३५ औंस.

दशांश (फ्रेंच) मेट्रिक पद्धति वजनें

१ किलोग्राम = १००० ग्राम
= २.२ पौंड
= ३५.२ औंस
= २८७.५ तोळे
१ ग्राम = १००० मिलिग्राम
= १५.४ ग्रेन
= १.०९ मासे
१०० ग्राम = ३.५२ औंस
= ८.७५ तोळे

मापें

१००० क्यूबिक मिलिमीटर
= १ क्यूबिक सेंटिमीटर (सी. सी.)
१००० क्यूबिक सेंटिमीटर
= १ लिटर = ३५.२ औंस

मिश्रमापें व वजनें

१ ग्लास = ८ औंस
१ चहाचा कप = ४ औंस
१ मोठा चमचा = ½ औंस
१ चहाचा चमचा = १ ड्राम

० डिग्री सेंटिग्रेड = ३२ डिग्री फारनहाईट = बर्फाचे तपमान; मानवी शरीराची उष्णता = ३७.५ सेंटिग्रेड = ९८.४ फारनहाईट.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक २

अन्नपदार्थांचे घटक व उष्मैकं

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरी प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
१	**दूधवर्ग**							
	दूध स्त्रीचें	१·२	३·७	७·२	३·५	१·५	—	६७·२
	,, गाईचें	३·३	३·६	४·८	१२	९·३	२·४	६६·८
	,, म्हशीचें	४·८	७·७	४·५	२०·३	१२·५	—	१०६
	,, बकरीचें	३·६	४·०	५·३	१२·८	१०·३	—	७१·६
	दूध पूड (लोणी) काढलेले	३८	०·१	५१	१३७	९९·५	१४३	३५६
	दूध पूड (अखंड)	२६	२७	३८	—	—	—	४९६
	दहीं	२·९	२·९	५·३	१२	८·८	—	५९
	ताक	०·८	१·१	१·४	३	३	८	१८·७
	चीझ	२४	२५	६·३	७८	५३	२१०	३४८
	क्रीम	२·२	४०	३	—	—	—	५१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरी प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
२	**मांस वर्ग**							
	गोमांस	२२·६	२·६	—	०·४	१९	७७	११४
	मांस मेंढीचें	१८·६	१३·३	—	१४·७	१५·१	२५२	१९३
	मांस डुकराचें	१८·७	४·४	—	३·४	१९·८	२२७	११४
	मासा	२२·५	०·७	—	२	१८·५	८३	९१
	बोंबील सुके	१७·१	१·२	—	१२	१८	०·३	७९
	झिंगे	९०·९	०·३	—	८·८	२४·५	७९	८६
	खेंकडा	८·९	१·१	३·४	१३७	१४·७	२११०	५९
	अंडें	१३·४	१३·३	--	५·६	२७·१	२०७	१७३
३	**एकदळ धान्यें**							
	१ तांदूळ, सडीक	६·९	०·६	७९·२	०·७	१०·८	१०२	३४९
	तांदूळ हात सडीचें	८·५	०·४	७८·३	०·७	९६·५	२२२	३५०
	कोंडा (तांदूळ)	१६·४	३·५	४४	१८	१८	५१	१३२
	गहू अखंड	११·८	१·५	७१·३	५·४	३१·५	५३४	३४५
	कोंडा गहूं	१९	२०	४३	२३	१९	९७	४४८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
	रोटी	५	२·५	४१	२·५	१६	२६०	२०७
	ज्वारी	८·५	३·२	७०	१·८	२७	५४०	३४०
	मका	१०·५	२·०	७४	२.७	२८·२	६१८	३५३
	बाजरी	११·६	५	६७	५	३५	८८४	३५९
	रागी	७·१	१·३	७६·३	३३	२७	५३८	३४५
	ओट	१३·५	७·६	६३	४·५	३८·५	३८१	३७४
४	**द्वीदल धान्यें**							
	उडीद	२४	१·४	६०·५	२१	३७	९८०	३५९
	कुळीथ	२२	०·५	५७	२७·५	३८·५	७५९	३२२
	तूर डाळ	२२·३	१·७	५७·२	१३.६	२६·४	८८०	३४२
	पावटा	२५	०·८	६०	६·३	४५	१९८	३४७
	मसूर	२५	०·८	५९·६	१३·०	२५·०	१९८	३४५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
	मूग	२४	१·३	५६·७	१४·३	२८	८४०	३४३
	वाटाणा	१९·७	१·२	५६·६	६·९	३०	४४४	३१५
	सोयाबीन	४३·३	१९·५	२१	२३·७	६७	१५०	४३२
	हरबरा	१७·१	५·३	६१·३	१८·५	२३·६	९८३	३६०
५	**कवच फळें व तेलदाणे**							
	अक्रोड	१५·७	६४·५	११	९·५	३८·४	४७६	६८७
	काजू	२१·२	४७	२२·३	५·२	४५	४९५	५९६
	जवस	२०·३	३७·२	२८·८	१७	३७	२६५	५३०
	तीळ	१८·४	४३·३	२५·३	१४५	५८	१०५४	५६४
	नारळ	४·५	४१·६	१३·२	१·३	२४·३	१७०	४४५
	पिस्ते	१९·८	५३·५	१६·३	१३·६	४३	१३७०	६२५
	पेंड	४५	१०	०·२३	११	६१	१०	११४
	बदाम	२०·८	५८·९	१०·५	२२·५	४९·२	३४७	६५५
	भुईमुग	२६·५	४०.२	२०.३	५	३९	१५६	५४९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
६	तेलें							
	कॉडलिव्हर	—	१००	—	—	—	—	९००
	तूप	—	१००	—	—	—	—	९००
	लोणी	०·६	८१	०·४	—	—	—	७३३
	सर्व तेलें (उद्भिज)	—	१००	—	—	—	—	९००
७	साखर, गूळ							
	गूळ	०·४	०·१	९५	७·५	४	११४०	३८५
	साखर	—	—	९९·५	—	—	—	३९८
	मध	०·३	—	७९·५	—	—	—	३१९
८	पिष्टें							
	आरारुट	०·२	०·१	८३·२	०·९	१·७	१००	३३४
	साबूदाणा	०·३	०·२	८७·१	१·९	०·६	१२७	३५१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
९	फळें इत्यादि							
अ	अंजीर	१·३	०·३	१७	५·५	२·६	११६	७५
	अननस	०·६	०·१	१२	२·१	०·७	९२	५१
	आंबे (हिरवे)	०·७	०·१	८·९	१·२	१·७	—	३९
	,, पिकलेले	०·७	०·१	११·७	०·७	२·०	२५	५०
	केळें (हिरवे)	१·४	०·३	१४·६	०·५	२·७	६९	६६
	,, पिकलेलें	१·४	०·२	३६·५	०·२	४·५	४२	१४८
	खजूर	३·१	०·२	६७	६·७	७.६	१०५८	२८३
	चिंच	३	०·२	६७·५	१७·२	११	१०९०	२८४
	जांभळे	०·७	०·१	१९·८	१.६	१	१००	८३
	टमाटे	१	०·१	३·९	०.८	२	८	२०
	डाळिंब	१·६	०·१	१४·६	०·९	६·६	२७	६५
	ताडफळ	०.३	०·१	६·५	०·५	२	४६	२९
	द्राक्षें	०·८	०·१	१०	२·५	२	४०	४५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूंचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्क्रर	लोह	
	पपया	०·५	०·१	९·५	१·३	०·९	४२	४०
	पीच	१·५	०·२	७·७	०·६	०·३	१७०	३९
	पेअर	१·०	·०३	११·६	०·६	१·१	६८	४८
	पेरू	१·५	०·२	१४·६	१·३	४	१०४	६६
	फणस	१.९	०·१	१७·९	२·२	३	४६	८०
	मनुका	२·०	०·२	७७·५	१०·१	७·५	३९८	३१९
	मोसंबें	०·८	०·३	११·६	४·६	२·२	८	४९
	रामफळ	१·४	०·२	२१	१·४	१	६३	९१
	लिंबू	१·५	१·०	११	९	२	२९	५९
	सफरचंद	०·३	०·१	१३·५	१·३	२·१	१६८	५५
आ	**फळभाज्या**							
	काकडी	०·५	०·१	२·८	१·२	२·५	१४८	१४
	कॉलीफ्लॉवर	३·५	०·४	५·३	३·४	६·१	१२५	३९
	तोंडली	१·२	०·१	३·७	३·७	३	१३५	२०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
	प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
दूधभोपळा	०·२	०·२	३	१·५	०·३	६९	१३
दोडके	०·५	०·१	३·६	३·५	४·०	१५८	१८
नवलकोल	१·१	०·२	६	२·३	३·५	४०	३०
पडवळ	०·५	०·३	४·५	४·५	२·४	१२८	२३
पापडी	४·५	०·१	१०	४·५	५·५	१६१	५९
भेंडी	२·२	०·२	७·८	९·४	७·८	१५४	४२
वांगें	१·३	०·३	६·५	२·४	६·४	१३१	३३
शिंगाडे	४·७	०·३	२४	२·४	१५·४	८२	११७
इ कंदमुळें							
गाजर	१·०	०·१	१०·८	८·२	३·०	१५२	४७
बटाटा	१·८	०·२	२२·८	०·४	३·४	६८	९९
बीट	१·७	०·१	१३·८	१९·५	५·७	९८	६२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूंचें दर हजारांत प्रमाण			उष्मांक दर १२० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
	मुळा	०.६	०·९	७·५	४·६	१·७	४७	३५
	रताळें	१·३	०·३	३०·९	१·७	५	७९	१३२
	सुरण	१·३	०·१	१८·४	४·६	२·२	६२	७८
६	**पालेभाज्या**							
	अळीव	५·८	१·०	८·८	३५·९	११·३	२८५७	६७
	कढीलिंब	७·१	१·१	२२·९	५१·४	८·०	१७१४	१२९
	कोबी	१·८	०·१	६·४	३·४	४·६	७६	३४
	कोथिंबीर	३·३	०·७	६·५	१३·७	५·८	९९७	४५
	पार्सले	६	१	१९·७	३९·२	१९·५	१७८६	११३
	पुदीना	४·८	०·६	८·१	२०·४	७·७	१५५६	५७
	बांबू कोंब	३·९	०·१	७·५	१·६	८·८	११	४७
	माठ	४·९	०·५	५·८	५०	१०	२१४०	४७
	स्पिनॅक	१·९	०·९	४·१	६·१	१·०	४९५	३२
	सेलरी	६	०·६	८·६	२२·६	१३·७	६२५	६४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

	पदार्थ	घटकांचें दर शंभरीं प्रमाण			धातूचें दर दहा हजारांत प्रमाण			उष्मैकं दर १०० ग्राममध्यें
		प्रथिन	मेद	कर्बोदक	खट	स्फुर	लोह	
	मसालेवर्ग							
१०	ओवा	१५·५	१८·१	३८·७	१४२·२	२९·७	१४६२	३७९
	कांदा	१·३	०·१	११·७	१७·६	४·६	६६	५२
	चिंच	३·१	०·२	६७·५	१७·२	११	१०९०	२८४
	जायफळ	७·५	३६·५	२८·५	१२·२	२३·५	४५७	४७२
	जायपत्री	६·५	२४·४	४७·९	१८·१	१०.३	१२६४	४३७
	जिरे	१८·७	०·६	५१	१०८	४९	३१००	२८४
	धने	१४·१	१·१	३६·८	६३	३७	१७९४	२१३
	मिरची	२·९	०·६	६·२	३·०	८	१३१	४२
	मोहरी	२२·१	३९·७	२३·९	४८·८	७०·४	१७८८	५४१
	लवंग	५·३	८·९	४७·९	७३·९	९·७	४९०	२९३
	लसूण	६·३	०·२	२९	२·५	३०·५	१३१	१४२
	सुंठ	२·४	१	१२·३	१·६	६·३	२५७	६७
	वेलदोडा	१०.२	२·२	४२·२	१२·८	१६·३	५००	२३०
	हळद	६·४	५·१	६९·४	१४·६	२८·४	१८६०	३४९
	हिंग	४·०	१·२	६७·८	६९·२	४·५	२२२०	२९७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक नं. ३

जीवनसत्त्वयुक्त कांहीं प्रमुख अन्न-पदार्थ

१०० ग्राममध्यें एकं

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
१ दूधवर्ग					
दूध स्त्रीचें	२०८	०	--	+	+ +
दूध गाईचें	१८०	०	--	+	
दूध म्हशीचें	१६२	०	--	+	
दूध बकरीचें	१८२	०	--	+	
दूध पूड (लोणी) काढलेली	०	०	१६५		
दूध पूड (अखंड)	१४४०	०	--		
दही	दुधाप्रमाणें	अल्प			
ताक	०	०	--		
चीझ	१७५०	२००	--		
क्रीम	+ + +				
२ मांस वर्ग					
गोमांस	५९	०	५०		
मांस मेंढीचें	३०·८	०	६०		
मांस डुकराचें	अल्प	०	३२०		
मासा	२५·६	९	--		
बोंबील सुके	८०	३०	--		
झिंगे	अल्प	अल्प	३०		
खेंकडा	अल्प	१३००	--		
अंडें	११९७	१०००	--		+ पिवळा भाग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
३ एकदळ धान्यें					
तांदूळ (सडीक)	—	०	—		
तांदूळ (हातसडीचें)	—	+	१००		+
कोंडा	—	+	३००		
गहूं (अखंड)	—	१०८	२३०	—	+ +
रोटी	—	५०	११०		
ज्वारी	—	१३६	—	—	—
मका	—	४२	—	—	—
बाजरी	—	२२०	११०	—	—
रागी	—	७०	—	—	—
ओट	—	+	३२५	—	—
४ द्विदल धान्यें					
उडीद	—	६४	१४०		
कुळीथ	—	१५८	+		
तूर डाळ	—	२२०	१९०		
पावटा	—	+	—		
मसूर	—	४५०	१५०		
मूग	—	१५८	१५५		
वाटाणा	—	—	१५०		
सोयाबीन	—	७१०	३००		
हरबरा	—	३१६	९३		

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
५ कवचफळें व तेलदाणे					
अक्रोड		--	१५०		
काजू		१००	--		
जवस		--	--		
तीळ		१०७	--		
नारळ		+	+		
पिस्ते		--	--		
पेंड		--	--		
बदाम		--	८०		
भुईमूग		६३	३००		
६ तेलें					
कॉडलिव्हर	दीड लाख	०	०	--	१५,०००
तूप	१,०००	--	--	--	+
लोणी	१,५००	--	--	--	८०
सर्व तेलें (उद्‌भिज)	--	--	--	--	--
७ साखर, गूळ, मध					
गूळ	--	२८०	--	--	--
साखर	-अ	--	--	--	--
मध	--	--	--	--	--
८ पिष्टें					
आरारूट	--	--	--	--	--
साबुदाणा	--	--	--	--	--

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
९ फळें इत्यादि					
अ फळें					
अंजीर		—	—	२·४	
अननस		९८	—	६२·९	
आंबे हिरवे		१५०	—	३·२	
पिकलेले		४८००	—	+	
केळें हिरवे		+	५०	१	
पिकलेलें		१२४	+	५·५	
खजूर		६००	३०	+	
चिंच		१००	—	२·०	
जांभळें		—	—	—	
टमाटे		३२०	४०	३२·२	
डाळिंब		०	—	१५·६	
ताडफळ		—	—	—	
द्राक्षें		१५	+	२·५	
नारिंग		३५०	४०	६७·७	
पपया		२०२०	—	४५·५	
पीच		+	—	१	
पेअर		१४	—	+	
पेरू		१००		२९९	
फणस		५४०		१०	
मनुका		०	७५	+	
मोसंबें		३५०	५०	७०	
रामफळ		—	—	—	
लिंबू		१२०		रस ६२·५	
सफरचंद		+	४०	२·१	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
आ फळभाज्या					
काकडी		+	३०	६·९	
कॉलीफ्लॉवर		३८	११०	६५·८	
तोंडली		२६०	—	२८	
दूध भोपळा		+	—	—	
दोडके		५६	२२	—	
नोलकोल		—	—	८४·५	
पडवळ		१६०	—	+	
पापडी		—	—	१२·२	
भेंडी		५८	२१	१५·६	
वांगें		५	+	२२·५	
सिंगाडें		२०	—	—	
इ कंदमुळें					
गाजर		२०२०	६०	२.५	
बटाटा		४०	४०	१७·३	
बीट		०	७०	८८	
मुळा		३	६०	१७	
रताळू		१०	+ +	२४	
सुरण		४३४	+ +	+	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थ	अ सत्त्व	कॅरोटीन	ब सत्त्व	क सत्त्व	ड सत्त्व
ई पालेभाज्या					
अळीव		--	५०	—	
कढीलिंब		१२,६००	+ +	४·२	
कोबी		२,०००	५०	१२४	
कोथिंबीर		१२,६००	+ +	१३५	
पार्सलें		३,२००		२८१	
पुदीना		२,७००	—	—	
बांबू कोंब		+	—	—	
माठ		११,०००	२९	१७२	
स्पिनॅक		३,०००	७०	४८	
सेलरी		७,४७०	+	६२·५	
१० मसालेवर्ग					
ओवा		—	--	--	
कांदा		२५	४०	१०·५	
चिंच		१००	—	२·६	
जायफळ		--	—	—	
जायपत्री		--	—	--	
जिरे		८७०	—	३	
धने		१५७०	—	+	
मिरची		४५४	--	१११	
मोहरी		२७०	—	+	
लवंग		—	--	—	
लसूण		०	—	१३	
सुंठ		६७	—	६	
वेलदोडा					
हळद		५०	—	—	
हिंग		--	—	—	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब सत्वाचें

अन्नपदार्थांतील दर दहा हजारीं प्रमाण

अन्नपदार्थ	थिआमीन ब १	रिबोफ्लाव्हीन	निकोटिनिक अम्ल	पँन्टोथीनिक अम्ल	पायरी डॉक्सीन
यीस्ट	१२००	४००	४०००	२०००	५५०
पोर्क (डुक्कर)	१५०	२०	९२०	१५०	६०
ओट	८०	१६	११३	१३०	२५
भुइमुग	८०	३०	१३००	३४०	--
गहूं	४५	१२	५९०	१३०	४६
वाटाणे ओले	३०	१९	७५	६०	--
यकृत	४०	२७०	२२००	५४०	--
अंडीं	२५	४०	५	२७०	--
मका	२०	१५	१५०	८०	--
गोमांस	१५	३	६५०	११०	४०
कोंबडी	१०	२५	७३०	२००	२१
बटाटे	१३	६	११६	४०	१६
मोसंबीं	७	३	२२	७	--
स्पिनॅक	८	२५	७२	२०	--
कोबी	६	५	२९	२३	२९
गाजरें	५	१०	१५०	२१	१९
दूध	५	२०	७	३०	२०
टमाटे	५	५	५८	८	--
टर्निप	४	६	--	२५	--
केळी	४	८	६०	७	--
चीझ	३	५०	--	३५	--
सफरचंद	३	५	५०	५	--

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक नं. ४

काहीं अन्नपदार्थांतील अनेक धातूंचें १० लाखांमध्यें प्रमाण

अ. खट (कॅल्शम)

चीझ १३,२००	खजूर, भुइमुग ७२०
टर्निप ४९००	गहूं ५७०
हेझलनट ४०००	कालवे ५२०
बदाम ३४००	कोबौ ४५०
कॉटेज चीझ ३०००	गाजरे मोसंबे ४२०
काकवी ३०००	कांदा लिंबू पीच ३६०
पावटे २३००	मोसंबे रस, बीट नारळ, २६०
अंजीर सुके २३००	हॅम, ॲस्परागस २१०
अंडे पिवळा भाग १९००	लोणी काकडी १५०
कॉलिफ्लॉवर १७००	बटाटे १३०
दूध १७००	कोंबडें, गाईचे मांस १३०
गव्हाचा कोंडा १७००	सफरचंद वांगें ११०
मसूर १५००	केळी, मका ९०
गाजरें, वाटाणें १२००	यकृत, भात, सफरचंद ७०
कोको, स्पिनॅक ११००	मध ४०
क्रीम, अक्रोड, अंडें, चॉकोलेट ९००	

आ. लोह

पावटे १०३	गहूं ५७
अंडें पिवळा भाग ८६	कालवे ४५
यकृत, मूत्रपिंड, हृदय, मसूर ८६	हेझलनट ४१
गव्हाची चिक्की ७९	बदाम ३९
गव्हाचा कोंडा ७८	स्पिनॅक व सर्व पालेभाज्या ३६
काकवी ७३	गोमांस ३२
	कोंबडी ३२
वाटाणे ६०	खजूर ३०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ. लोह

अंडें सबंध ३०	चीझ, सपीटी १३
अंजीर वाळलेले ३०	कोबी, बटाटे ११
प्रून ३०	बीट ९
चॉकोलेट कोको २७	तांदुळ ७
मटन २३	गाजरें, कोबी, मध, ७
बेदाणा २१	कांदा, बीट, पीच, केळी, टमाटे, ६
भुइमुग २१	मोसंबे, सफरचंद, वाळलेली फळें, } ३
अक्रोड २१	दूध, लोणी २१
नारळ १८	मोसंबी वर्ग, केळीं सफरचंद १
बेकन (डुक्कर) १६	

खट व लोह धातू श्रीमंत पदार्थ :—पावटे, गव्हाचा कोंडा, अंडीं, सुके अंजीर, गहूं, हिरव्या भाज्या, मसूर, काकवी.

इ. पालाश (पोटॅशियम)

मांस रस्से ४१,६००	तांदूळ ३४२०
पावटे अनेक तऱ्हेचे १७,३१०	मासे ३२००
कोंडा गव्हाचा १२,१७०	गाजरें, कोबी, सेलरी वाटाणें २९५०
प्रून सुके १०,३००	अननस, टमाटे, गूळ २७००
बेदाणा, मनुका ८२००	कोबी, वांगें, मुळें, पीच, मका, करंट, } १२००
खोबरें ५९७०	गहूं, द्राक्षें २००
कवच फळें ५८००	कांदे, संत्री १८००
स्पिनॅक ५३७०	बेकन (डुक्कर) १६९०
खजूर ५०४०	स्ट्राबेरी, दूध, कालवे १५००
धान्यें ४७००	अंडीं, पेअर, क्रीम, सफरचंद १३००
बटाटे ३९७०	कोबी, कॉफी १०००
केळीं ३९१०	भोपळा ७५०
मांस ३७००	
बीट, टर्निप ३५००	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताम्राचें अन्नपदार्थांच्या एका कोटींत प्रमाण

ई. ताम्र

यकृत ४४१	बकऱ्याचें मांस, झिंगे ४२
कोको ३३४	अंडें पिवळा भाग ४०
कालवे ३०७	कोंबडीचें मांस ४१
चॉकोलेट २६७	अंजीर सुके, खजूर प्रून ३५
काकवी १९३	तांदूळ ३६
मश्रूम १७९	बेदाणा २७
वाटाणे १४०	वाटाणे ओले २५
हेजलनट १४३	मध २०
ब्रेझिलनट १३९	अंडें २३
गव्हाचा अंकूर १२७	मका २०
बदाम १२१	चीझ १८
करंट ११२	मेंदु, स्वादुपिंड २१
पिस्ते ११७	तांदूळ २०
कोंडा ११७	ॲस्परागस, रास्पबेरी १८
वॉलनट १००	वांगें, पेअर, मिरें, स्पिनॅक १०
भुइमुग ९६	प्लम, बटाटे, मूळे १५
पावटे ८६	टमाटे, सफरचंद, बीट, गाजरें, कोबी लिंबू, लेटयूस, द्राक्षें, काकडी, कांदा, नोसंबें, कलिंगड, स्ट्रॉबेरी, भोपळा } १० पेक्षां कमी
झिंगा ७३	दूध २
नारळ ६९	
चेस्टनट ६२	
यकृत (डुकर) ६५	
कॉड मासा ५५	
ओट ५०	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्फुर (फॉस्फरस)

कोको ७०९०	गोमांस २०४०
चीझ ६८२०	कालवे १५५०
अंडें पिवळा भाग ५२४०	मका १२००
पावटे ४७१०	दूध ९३०
वदाम ४६५०	नारळ ७४०
चॉकोलेट ४५५०	खजूर ६००
मसूर ४३८०	बटाटे, ॲस्परॉगस ५३०
गहूं ४२३०	काकवी, गाजरें, कांदा, ४००
बार्ली, जव, वाटाणे ४०००	बीट टर्निफ, केळें, ३२०
भुइमुग ओटस ४०००	कोबी २८०
अक्रोड ३५८०	मोसंबें लिंबू पीच २२०
हेजलनट ३५४०	मध, लोणी १७०
अंडें, कोंबडे २२४०	सफरचंद ११०

योद (आयोडीन)

झिंगा (श्रिंप) ५९१००	ॲस्परॉगस २४००
खेकडा १८२००	कोबी २१००
लॉब्स्टर १७८००	स्ट्रावेरी १७००
सामन मासा १४०००	गांजरें १३००
कालवे, कॉड १३२००	पेअर २००
हिरवे पावटे ३२००	लेट्यूस, बटाटे १००
केळी ३१००	

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कांहीं अन्नांत नैसर्गिक मिठाचें दर दहा हजारीं प्रमाण

ताक १६	काकडी, मुळे इ. १०
क्रीम १३	साबूदाणा १९
दूध १६	ओट्स २९
लोणी २१	मसूर १९
चीझ २००	कोबी २७
अंडे २१	रोटी ४४
अंडें पांढरा भाग ३१	स्पिनॅक २१
मांस २०	चहा–कॉफी १५
मेंदू २९	कोंबडी १७
गोड्या पाण्यांतील मासे १२	धान्यें ५
खाऱ्या पाण्यांतील मासे ४१	साबूदाणा २
डुक्कर मांस १००	कांदे ५
टमाटे भाज्या १०	फळें ७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक नं. ५

क्षारीय व आम्ल राख उत्पन्न करणारीं अन्नें

दर दहा हजारीं प्रमाण

क्षारीय राख देणारी अन्नें	अम्ल राख देणारीं अन्नें
प्रून, पावटे, बेदाणा, मनुका २३७०	कालवे ३०००
बदाम १२३८	अंडे पिवळा भाग २६६९
बीट, गाजरें १०८२	कोंबडें १७०१
अंडे ७५५	हॅडॉक मासा १३०७
सेलरी, चेस्टनट, लेटूस, ७३०	गोमांस, ससा १२९१
केळीं, कॉलीफ्लॉवर, करंट, लिंबें, संत्री, मोसंबी, पीच, नारळ } ५५०	ओटस १२९३
कोबी ४३४	अंडे, पोर्क (डुक्कर) ११८५
सफरचंद ३७६	तांदूळ ८१०
मुळे, टर्निप २८७	गहूं ७३०
दूध गाईचें २३७	मका ५९५
काकडी, खजूर, अंजीर, द्राक्षें, लेट्यूस काकवी, ऑलिव्ह, कांदे, अननस, मुळें, सोयाबीन, स्पिनॅक, पालेभाज्या स्ट्राबेरी, टमाटे, टर्निप, कलिंगड	अंडें पांढरा भाग ५२४
	भुइमुग ३९०
	धान्यें, मका, मासे, मसूर, अक्रोड.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक नं. ६

अन्न घेतल्यावर जठर रिकामें होण्याचा काल. मिनिटें

भात, डुकराचे पाय शिजविलेले ६०	गांजरें, सफरचंद, केक. अंडे–अर्धे शिजविलेलें } १८०
साबूदाणा १०५	बीट शिजविलेलें २२५
कॉड मासा, यकृत वकरें } १२०	अंडें पूर्ण ३३०
ताजें अंडें, दूध, रोटी, जव १२०	बटाटे, गोमांस भाजलेलें २१०
कोबी हिरवी १२०	गोमांस खारलेलें ३३०
कालवे कच्चे १६५	पोर्क (डुक्कर) शिजविलेलें. १९५
कालवे शिजविलेले २१०	पोर्क भाजलेलें ३९०
	कोबी शिजलेली २७०

कोष्टक नं. ७

कांहीं अन्नांतील चोथ्यांचे दर हजारीं प्रमाण

सपीठी ५	स्पिनॅक, बीट ९
गहूं १२	टमाटे, ॲस्परागस लेट्स ७
	फळें
भाज्या	द्राक्षें ४३
पावटे १९	पीच ३६
वाटाणे १७	पेअर, रास्पबेरी २५
बटाटे, टर्निप १३	लिंबू, सफरचंद, केळीं १२
कोबी, गाजरें ११	अननस ४.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोष्टक नं. ८ वय व उंची परत्वें

सें. मी. = सेंटीमीटर वय वर्षे	५६ इंच १४२ सें. मी.	५७ इंच १४५ सें. मी.	५८ इंच १४८ सें. मी.	५९ इंच १५० सें. मी.	६० इंच १५२ सें. मी.	६१ इंच १५५ सें. मी.	६२ इंच १५७ सें. मी.	६३ इंच १६० सें. मी.
१५	१०१	१०३	१०५	१०६	१०७	१०९	११२	११५
१६	१०२	१०४	१०६	१०८	१०९	१११	११४	११७
१७	१०३	१०५	१०७	१०९	१११	११३	११६	११९
१८	१०४	१०६	१०८	११०	११२	११४	११७	१२०
१९	१०५	१०७	१०९	१११	११३	११५	११८	१२१
२०	१०६	१०८	११०	११२	११४	११६	११९	१२२
२१	१०७	१०९	१११	११३	११५	११७	१२०	१२३
२२	१०७	१०९	१११	११३	११५	११७	१२०	१२३
२३	१०८	११०	११२	११४	११६	११८	१२१	१२४
२४	१०९	१११	११३	११५	११७	११९	१२१	१२४
२५	१०९	१११	११३	११५	११७	११९	१२१	१२४
२६	११०	११२	११४	११६	११८	१२०	१२२	१२५
२७	११०	११२	११४	११६	११८	१२०	१२२	१२५
२८	१११	११३	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२६
२९	१११	११३	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२६
३०	११२	११४	११६	११८	१२०	१२२	१२४	१२७
३१	११३	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२५	१२८
३२	११३	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२५	१२८
३३	११४	११६	११८	१२०	१२२	१२४	१२६	१२९
३४	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२५	१२७	१३०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त्रियांचीं पौंडांत वजनें

६४ इंच १६३ सें. मी.	६५ इंच १६५ सें. मी.	६६ इंच १६८ सें. मी.	६७ इंच १७० सें. मी.	६८ इंच १७३ सें. मी.	६९ इंच १७५ सें. मी.	७० इंच १७७ सें. मी.	७१. इंच १८० सें. मी.	७२ इंच १८३ सें. मी.
११८	१२२	१२६	१३०	१३४	१३८	१४२	१४७	१५२
१२०	१२४	१२८	१३२	१३६	१३९	१४३	१४८	१५३
१२२	१२५	१२९	१३३	१३७	१४०	१४४	१४९	१५४
१२३	१२६	१३०	१३४	१३८	१४१	१४५	१५०	१५५
१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४२	१४६	१५१	१५५
१२५	१२८	१३२	१३६	१४०	१४३	१४७	१५१	१५६
१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६
१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५७
१२७	१३०	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५३	१५७
१२७	१३०	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५८
१२८	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५४	१५८
१२८	१३१	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५५	१५९
१२९	१३२	१३६	१४०	१४४	१४८	१५२	१५५	१५९
१३०	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५६	१६०
१३०	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५६	१६०
१३१	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५७	१६१
१३२	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५४	१५७	१६१
१३२	१३६	१४०	१४४	१४८	१५२	१५५	१५८	१६२
१३३	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५६	१५९	१६२
१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५७	१६०	१६३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वय व उंची परत्वें

सें. मी. = सेंटीमीटर वय वर्षें	५६ इंच १४२ सें. मी.	५७ इंच १४५ सें. मी.	५८ इंच १४७ सें. मी.	५९ इंच १५० सें. मी.	६० इंच १५२ सें. मी.	६१ इंच १५५ सें. मी	६२ इंच १५७ सें. मी.	६३ इंच १६० सें. मी.
३५	११५	११७	११९	१२१	१२३	१२५	१२७	१३०
३६	११६	११८	१२०	१२२	१२४	१२६	१२८	१३१
३७	११६	११८	१२०	१२२	१२४	१२६	१२९	१३२
३८	११७	११९	१२१	१२३	१२५	१२७	१३०	१३३
३९	११८	१२०	१२२	१२४	१२६	१२८	१३१	१३४
४०	११९	१२१	१२३	१२५	१२७	१२९	१३२	१३५
४१	१२०	१२२	१२४	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६
४२	१२०	१२२	१२४	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६
४३	१२१	१२३	१२५	१२७	१२९	१३१	१३४	१३७
४४	१२२	१२४	१२६	१२८	१३०	१३२	१३५	१३८
४५	१२२	१२४	१२६	१२८	१३०	१३२	१३५	१३८
४६	१२३	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३६	१३९
४७	१२३	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३६	१३९
४८	१२४	१२६	१२८	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०
४९	१२४	१२६	१२८	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०
५०	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१
५१	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१
५२	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१
५३	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१
५४	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१
५५	१२५	१२७	१२९	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त्रियांचीं पौंडांत वजनें

६४ इंच १६३ सें. मी.	६५ इंच १६५ सें. मी.	६६ इंच १६८ सें. मी.	६७ इंच १७० सें. मी.	६८ इंच १७३ सें. मी.	६९ इंच १७५ सें. मी.	७० इंच १७७ सें. मी.	७१ इंच १८० सें. मी.	७२ इंच १८३ सें. मी.
१३४	१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५७	१६०	१६३
१३५	१३९	१४३	१४७	१५१	१५४	१५८	१६१	१६४
१३६	१४०	१४४	१४८	१५१	१५६	१५९	१६२	१६५
१३७	१४१	१४५	१४९	१५३	१५७	१६०	१६३	१६६
१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५८	१६१	१६४	१६७
१३८	१४२	१४६	१५०	१५४	१५८	१६१	१६४	१६७
१३९	१४३	१४७	१५१	१५५	१५९	१६२	१६५	१६८
१३९	१४३	१४७	१५१	१५५	१५९	१६२	१६६	१६९
१४०	१४४	१४८	१५२	१५६	१६०	१६३	१६८	१७०
१४१	१४५	१४९	१५३	१५७	१६१	१६४	१६८	१७१
१४१	१४५	१४९	१५३	१५७	१६१	१६४	१६८	१७१
१४२	१४६	१५०	१५४	१५८	१६२	१६५	१६९	१७२
१४२	१४६	१५१	१५५	१५९	१६३	१६६	१७०	१७३
१४२	१४७	१५२	१५६	१६०	१६४	१६६	१७१	१७४
१४३	१४७	१५२	१५६	१६१	१६५	१६८	१७२	१७५
१४४	१४८	१५२	१५६	१६१	१६९	१६९	१७३	१७६
१४४	१४८	१५२	१५६	१६२	१६६	१७०	१७४	१७७
१४४	१४८	१५२	१५७	१६२	१६६	१७०	१७४	१७७
१४४	१४८	१५२	१५७	१६२	१६६	१७०	१७४	१७७
१४४	१४८	१५३	१५८	१६३	१६७	१७१	१७४	१७७
१४४	१४८	१५३	१५८	१६३	१६७	१७१	१७४	१७७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वय व उंची परत्वें

वय	६० इंच १५२ सें.मी.	६१ इंच १५५ सें.मी.	६२ इंच १५७ सें.मी.	६३ इंच १६० सें.मी.	६४ इंच १६३ सें.मी.	६५ इंच १६५ सें.मी.	६६ इंच १६८ सें.मी.	६७ इंच १७० सें.मी.	६८ इंच १७३ सें.मी.
१५	१०७	१०९	११२	११५	११८	१२२	१२६	१३०	१३४
१६	१०९	१११	११४	११७	१२०	१२४	१२८	१३२	१३६
१७	१११	११३	११६	११९	१२२	१२६	१३०	१३४	१३८
१८	११३	११५	११८	१२१	१२४	१२८	१३२	१३६	१४०
१९	११५	११७	१२०	१२३	१२६	१३०	१३४	१३८	१४२
२०	११७	११९	१२२	१२५	१२८	१३२	१३६	१४०	१४४
२१	११८	१२०	१२३	१२६	१३०	१३४	१३८	१४१	१४५
२२	११९	१२१	१२४	१२७	१३१	१३५	१३९	१४२	१४६
२३	१२०	१२२	१२५	१२८	१३२	१३६	१४०	१४३	१४७
२४	१२१	१२३	१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४४	१४८
२५	१२२	१२४	१२६	१२९	१३३	१३७	१४१	१४५	१४९
२६	१२३	१२५	१२७	१३०	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०
२७	१२४	१२६	१२८	१३१	१३४	१३८	१४२	१४६	१५०
२८	१२५	१२७	१२९	१३२	१३५	१३९	१४३	१४७	१५१
२९	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६	१४०	१४४	१४८	१५२
३०	१२६	१२८	१३०	१३३	१३६	१४०	१४४	१४८	१५२
३१	१२७	१२९	१३१	१३४	१३७	१४१	१४५	१४९	१५३
३२	१२७	१२९	१३१	१३४	१३७	१४१	१४५	१४९	१५४
३३	१२७	१२९	१३१	१३४	१३७	१४१	१४५	१४९	१५४
३४	१२८	१३०	१३२	१३५	१३८	१४२	१४६	१५०	१५५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरुषांचीं पौंडांत वजनें

६९ इंच १७५ सें. मी.	७० इंच १७७ सें. मी.	७१ इंच १८० सें. मी.	७२ इंच १८३ सें. मी.	७३ इंच १८५ सें. मी.	७४ इंच १८८ सें. मी.	७५ इंच १९० सें. मी.	७६ इंच १९३ सें. मी.	७७ इंच १९५ सें. मी.
१३८	१४२	१४७	१५२	१५७	१६२	१६७	१७२	१७७
१४०	१४४	१४९	१५४	१५९	१६४	१६९	१७४	१७९
१४२	१४६	१५१	१५६	१६१	१६६	१७१	१७६	१८१
१४४	१४८	१५३	१५८	१६३	१६८	१७३	१७८	१८३
१४६	१५०	१५५	१६०	१६५	१७०	१७५	१८०	१८५
१४८	१५२	१५६	१६१	१६६	१७१	१७६	१८१	१८६
१४९	१५३	१५७	१६२	१६७	१७२	१७७	१८२	१८७
१५०	१५४	१५८	१६३	१६८	१७३	१७८	१८३	१८८
१५१	१५५	१५९	१६४	१६९	१७५	१८०	१८५	१९०
१५२	१५६	१६०	१६५	१७१	१७७	१८२	१८७	१९२
१५३	१५७	१६२	१६७	१७३	१७९	१८४	१८९	१९४
१५४	१५८	१६३	१६८	१७४	१८०	१८६	१९१	१९६
१५४	१५८	१६३	१६९	१७५	१८१	१८७	१९२	१९८
१५५	१५९	१६४	१७०	१७६	१८२	१८८	१९३	१९८
१५६	१६०	१६५	१७१	१७७	१८३	१८९	१९४	१९९
१५६	१६१	१६६	१७२	१७८	१८४	१९०	१९६	२०१
१५७	१६२	१६७	१७३	१७९	१८५	१९१	१९७	२०२
१५८	१६३	१६८	१७४	१८०	१८६	१९२	१९८	३०३
१५९	१६४	१६९	१७५	१८१	१८७	१९३	१९९	२०४
१६०	१६५	१७०	१७६	१८२	१८८	१९४	२००	२०६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वय व उंची परत्वें

वय	६० इंच १५२ सें. मी.	६१ इंच १५५ सें. मी.	६२ इंच १५७ सें. मी.	६३ इंच १६० सें. मी.	६४ इंच १६३ सें. मी.	६५ इंच १६५ सें. मी.	६६ इंच १६८ सें. मी.	६७ इंच १७० सें. मी.	६८ इंच १७३ सें. मी.
३५	१२८	१३०	१३२	१३५	१३८	१४२	१४६	१५०	१५५
३६	१२९	१३१	१३३	१३६	१३९	१४३	१४७	१५१	१५६
३७	१२९	१३१	१३३	१३६	१४०	१४४	१४८	१५२	१५७
३८	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०	१४४	१४८	१५२	१५७
३९	१३०	१३२	१३४	१३७	१४०	१४४	१४८	१५२	१५७
४०	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१	१४५	१४९	१५२	१५८
४१	१३१	१३३	१३५	१३८	१४१	१४५	१४९	१५३	१५८
४२	१३२	१३४	१३६	१३९	१४२	१४६	१५०	१५४	१५९
४३	१३२	१३४	१३६	१३९	१४२	१४६	१५०	१५४	१५९
४४	१३३	१३५	१३७	१४०	१४३	१४७	१५१	१५५	१६०
४५	१३३	१३५	१३७	१४०	१४३	१४७	१५१	१५५	१६०
४६	१३४	१३६	१३८	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६	१६१
४७	१३४	१३६	१३८	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६	१६१
४८	१३४	१३६	१३८	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६	१६१
४९	१३४	१३६	१३८	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६	१६१
५०	१३४	१३६	१३८	१४१	१४४	१४८	१५२	१५६	१६१
५१	१३५	१३७	१३९	१४२	१४५	१४९	१५३	१५७	१६२
५२	१३५	१३७	१३९	१४२	१४५	१४९	१५३	१५७	१६२
५३	१३५	१३७	१३९	१४२	१४५	१४९	१५३	१५७	१६२
५४	१३५	१३७	१३९	१४२	१४५	१४९	१५३	१५८	१६३
५५	१३५	१३७	१३९	१४२	१४५	१४९	१५३	१५८	१६३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरुषांचीं पौंडांत वजनें

६९ इंच १७५ सें. मी.	७० इंच १७७ सें. मी.	७१ इंच १८० सें. मी.	७२ इंच १८२ सें. मी.	७३ इंच १८५ सें. मी.	७४ इंच १८८ सें. मी.	७५ इंच १९० सें. मी.	७६ इंच १९२ सें. मी.	७७ इंच १९५ सें. मी.
१६०	१६५	१७०	१७६	१८२	१८९	१९५	२०१	२०७
१६१	१६६	१७१	१७७	१८३	१९०	१९६	२०२	२०८
१६२	१६७	१७२	१७८	१८४	१९१	१९७	२०२	२०९
१६२	१६७	१७३	१७९	१८५	१९२	१९८	२०४	२१०
१६२	१६७	१७३	१७९	१८५	१९२	१९९	२०५	२११
१६३	१६८	१७४	१८०	१८६	१९३	२००	२०६	२१२
१६३	१६८	१७४	१८०	१८६	१९३	२००	२०७	२१३
१६४	१६९	१७५	१८१	१८७	१९४	२०१	२०८	२१४
१६४	१६९	१७५	१८१	१८७	१९४	२०१	२०८	२१४
१६५	१७०	१७६	१८२	१८८	१९५	२०२	२०९	२१५
१६५	१७०	१७६	१८२	१८८	१९५	२०२	२०९	२१५
१६६	१७१	१७७	१८३	१८९	१९६	२०३	२१०	२१५
१६६	१७१	१७७	१८३	१९०	१९७	२०४	२११	२१७
१६६	१७१	१७७	१८३	१९०	१९७	२०४	२११	२१७
१६६	१७१	१७७	१८३	१९०	१९७	२०४	२११	२१७
१६६	१७१	१७७	१८३	१९०	१९७	२०४	२११	२१७
१६७	१७२	१७८	१८४	१९१	१९८	२०५	२१२	२१८
१६७	१७२	१७८	१८४	१९१	१९८	२०५	२१२	२१८
१६७	१७२	१७८	१८४	१९१	१९८	२०५	२१२	२१८
१६८	१७३	१७८	१८४	१९१	१९८	२०५	२१२	२१९
१६८	१७३	१७८	१८४	१९१	१९८	२०५	२१२	२१९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आधारग्रंथ

१.	संपादक, ध्रुव ..	ध्रुव "निसर्गोपचार" (खास अंक) वर्ष ६, दिनांक १५-४-१९४०
२.	चरक ..	.. चरक संहिता
३.	पदेशास्त्री ..	.. वनौषधी गुणादर्श
४.	भावमिश्रा ..	.. भाव प्रकाश
५.	वाग्भट ..	.. वाग्भट
६.	... ..	.. भैषज्य रत्नावली
७.	शालिग्राम ..	.. बृहन्निघंटु-रत्नाकर
८.	कामत, सौ. अनुसयाबाई	.. स्वयंपकाचे कांहीं प्रकार
९.	जोशी, सौ. सावित्रीबाई	.. गृहिणी शिक्षक, भाग १-२
१०.	धुरंधर, सौ. लक्ष्मीबाई	.. गृहिणी मित्र, हजार पाकक्रिया
११.	म्हसकर, कृ. श्री. व चित्रे, आर. जी.	आहार व शरीरपोषण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

REFERENCES

1. Blum, Sanford ... Applied Dietetics
2. Chatterton, Lydia ... Modern Cookery, illustrated
3. Fearon, W. R. ... Nutritional Factors in Diseases
4. Fitch, W. E. ... Dietotherapy Vol. III
5. Friendenwald J. & Ruhrah J. ... Diet in Health & Disease
6. Gauss, Harry ... Clinical Dietetics
7. Government of india ... Health Bulletin No. 23 Nutritive Value of Indian Foods and the Planning of satisfactory Diets, 1945
8. Harrop, George A. ... Diet in Disease
9. Hutchison, Robert & Mottram V. H. ... Food & the Principles of Dietetics
10. Jackson, C. M. ... The Effects of Insanitation and Malnutrition upon Growth and Structure
11. Jacoks, Morris B. ... The Chemistry & Technology of Food & Food Products Vol. I & II 1944
12. Jones, B. H. ... The Last Word on Dietetics
13. Leitch, Neil ... Dietetics in Warm Climates
14. Lindlahr, H. ... Nature Cure (1937)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

15. Lusk, Graham ... The Elements of the Science of Nutrition

16. Maclester, James S. ... Nutrition & Diet in Health and disease 1941

17. Maynard, Leonard A. ... Animal Nutrition 1937

18. Melanby, Edward ... Nutrition & Disease 1934

19. Nicholls, Lucius ... Tropical Nutrition and Dietetics 1945

20. Pattee, Alida Frances ... Practical Dietetics

21. Rolleston, Sir Humphry and Moncrief, Ane A. ... Diet in Health and Disease the Practitioner Hand-Book

22. Sharma, K. Lakashman ... Practical Nature Cure (two parts 1939)

23. Stanley, Davidson V. ... Nature Cure

24. Sherman, Henry C. ... The Science of Nutrition

25. Stern, Frances ... Applied Dietetics

26. Thomas, Gertrude I. ... The Dietary of Health and Disease

27. Woody, Elizabeth ... The Pocket Cook-Book

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूची

अ

अ सत्व–१६६, १६९
अग्निमांद्य–२३
अर्गट–१५६, २९२
अंडी-प्रकार–६३, ८०, ९३, २०९
,, खीर–३०५
अॅडीसनचा रोग–१९२
अतिखाणें–२३, १३४
अतिसार–२३
अंतस्रावी पूग–पूग पहा
अंत्र-पुच्छ शोथ–२५७, ३०४
अधोरुह–१३४, १४२, १९३
अधिवृक्क–१२६, १३४, १९२, २७५
अन्न आजाऱ्याचें–७२, ७७
,, –गरजा–३९
,, घटक प्रमाण–१४९
,, चुका-१६२, १७४
,, न कुजणारी–२३७
,, पदार्थ, धातुसिद्ध–८८
,, प्रकार–७४, ८३
,, लोह, खट, स्फुर, मग्न, गंधक–८८, १७९
अन्न–पदार्थ व चोथा–२५४
,, व चुका-१५६, १६१
,, कर्बोदकरिक्त–१२८
अन्न–प्यूरिन रिक्त–१५१, १५३
,, मेंदु शक्तिवर्धक–२८९
,, हळवेपणा–१५९, १६०, १६१
अन्नवर्ग–२५,४०
,, शृंगारकला–७४
अम्लातिशय-१३१,२३४,२४३,२३६
,, कमी–२३५, २४३
,, आहार–२३५
अॅमीनो अम्लें–६, २४

आ

आइस्-क्रीम–५४
ऑक्झलेट–२८६
आजाऱ्याचें पोषण–३०९
आंतड्याच्या विकृति-५८,१०२.१०३ १०४, २५२, २५५, २५८
आंव–२५८
आहार–अम्ल कमी–२३५
,, अरटेल–१३६
,, अॅलन–१२७
,, आवश्यक–३४, ५७
आंतड्याचे विकार–२११
,, ईवाल्ड–२३९, २४२
,, उद्देश–५६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार-उष्मैकं जास्त-६०,२१४,२२५
,, कमी-६०
,, कर्बोदक-प्रधान-५५, १६५
,, कर्बोदक-रहित-६६, १२८, १६५
,, कॅरेल-६१. २३६, २७३
,, कालिक तीव्र ज्वर-६७
,, केटोजेनिक-२९७, २९४
,, कोरडा-२७३, २७४
,, खट-प्रधान-६६, १७८
,, गर्भारपण-११५
,, गाऊट-१५१, १५२
,, चालूं-८९, १०२
,, चोथा रहित-२५४
,, जॉसलिन-१२८
,, ज्वर असतांना-२१०
,, गेल्यावर-२१०
,, तीव्र-६७, १९९, २०१, २०९
,, सुरवातीस-२०९
,, डांग्या खोकला-२२४
,, तृप्तीचा-४४
,, दर्पण-७६, १४३ (मेनु पहा)
,, दंत रोग-१६७
,, द्राक्षें-६३, २३७
,, निदान-५७, ५८, १०७, २३९
,, नीप-६१, ६४
आहार नेहमींचा-७०
,, न्यूनता-३, १२३
,, पर्याय-३३, ६७, २३३
,, पातळ-६९, ८९
आहार-पेनझाल्ट-२३४
,, प्रथिन-प्रधान-५५, १६३, १६४
,, प्रथिन-रहित-६५, १६३
,, प्राचौनिक-११६
,, प्रिस्क्रिप्शन-५१
,, प्यूरिन-रिक्त-१५१
,, फॉन नूरडेन-१२८, १३५
,, फ्लेचर-६१, ६४
,, बरा होण्याचा काल-६७, १०२
,, बँटिंग-३, १३२, १३३
,, बेशुद्धी-३०५
,, बोमाँट-२३४
,, भाजणें-३०६
,, मऊ-६९,८९
,, रोगग्रस्थांसाठीं-७०
,, शस्त्रक्रियेनंतर-७०
,, मधुमेह-१३०
,, मापन-२५, ४०
,, मांसाहार-४९, २८०
,, मिनो-१८९, १९०
,, मीठरहित-६१, ६४
,, मूलतत्वें-५०
,, मेद प्रधान-१९, ५५, १०७, १६५, १९४, २४९, २९२
,, मेदरहित-६५, १६५
,, रचना-४१
,, रक्तदाब-२७५
,, रुचिवाढ-२९७
,, वर्ग-६८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार-वगळणारा–६०
,, वाटणी–६७
,, विरुद्ध–१३, १४, १०८
,, विशिष्ठ–३५, ५७, ५८, ६१, ६६
,, विश्रांति–५९, २९०
,, विषम–५१, २१३, २१६
,, वुड्याट–१२९, २९०
,, वेअर–६१, २३६, २९०
,, लब्–२०१, ३३३
,, समतोल–३५, ४१, ५७, ६७
,, सॅन्सम–१३१
,, सिपी–३, २३९
,, स्मिथ–५२
,, स्त्री, प्रौढ–११३
,, स्तन्य पान–११६
,, स्फुर प्रधान–६६, १७९, २२१
,, शरीराची ठेवण–२३१
,, शाकाहार–४९
,, शेफर–२१४
,, श्मिट–२५३
,, श्रॉथ–६१–६३
,, हलका–७०, ८९
,, हॅनॉन–२२५
,, क्षय–२२०
,, क्षुब्ध न करणारा–२३३
आहारोपचार–९८
,, आयुर्वेद–६, ७,८
,, जनावर–४
,, पशु–पक्षी–१
आंहारोपचार–मुंग्या–४
,, मूलतत्वें–७
,, शस्त्रक्रिया–३०१

इ

इ जीवनसत्व–४, २०, ११४, ११७, १७५, १८८
इसब–१०७, ३००
इन्फल्यूएंझा–२२५
इन्शुलिन–१३०

उ

उत्तेजक शक्ति (वीर्य)–८,९,१६,१७, ४८, ४९, ५९, १३८, १३९, १५१, १७६, २१३, २१७
उन्माद–११७, १२३
पाण्याचा–१५४
उपास–१४०, १४५, २९५
उष्ण-शीत–८,१३१७,४८,४९,६९,
उष्मैकं–६, ३७, १९९

ए

एग्-नॉग–८१, ३०५

ओ

ओव्हन–५४

औ

औषधी-उपचार (अॅलोपॅथी)–९८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क

कटिशूल–१३६
कर्बोदकांच्या चुका–१३५
कॅरोटीन–१३
क सत्व–८७,१६७,१७२
कांपरे रोग–१५६
कार्याभाव–१०४
कावीळ, (कामला)–२३, २६३
किरणोपचार–१४५, १४६
कुपोषण–४७, १००, ११० १४१, १४२, १४६
कूमिस- ६२
कृमी रोग–२६, १५५,
कृशता–१८, १००, ११७, १४१, १४२, १४४, २२९
क्रीम–५३
क्लोरोसिस–१२५, १८७
कोंडा–२९८

ख

खडू–५
खट–५, १७८, १८३
खरपडणें–२८६
खाऊं खालणें–७६
खेसरी रोग–१, ५७
खोकला–२२, २६९
,, डांग्या–२२४

ग

गर्भ पोसणें–२०, ११६
गर्भपात–१११, १७५
गर्भस्राव–१११, १७५
गर्भापस्मार–१११, ११५, २८४
गर्भारपण–५, ११०, ११३, ११५
गवई–१२२
गंधक–८८, १८०, १८३
गाऊट-१००, १३५,१४७,१५०,२९०
गाजर–१५६
गालगुंड–२२५
गॉयटर–१९१
गुल्म (ग्रंथि)–२३
गूळ–२०८
गोंवर–२२४
ग्रेव्हचा रोग–१९५
ग्रेव्ह रोग–१५५
ग्रंथी–२३

घ

घडामोड–३,३६, ३८
घटक–३६, ३७
घटसर्प–२२५
घसा–२६८
घाटापूग–१३४, १४२, १९१

च

चहा–कॉफी १५६
चीझ–५३, ९२
चोथा–५६, २४८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज

जडबांधा–४८, १४१, २२९
जठर–अन्न राहणें–२४५
,, अम्लातिरेक–२४३
,, आकुंचन–२४४
,, कर्कव्रण–१०३, २४२
,, कार्यभाव–१०३, २५२
,, रक्तस्राव–२५१
,, व्रण–३, १०२, २३९, २४१, २४२, ३०३
,, विकृति–१०२, २३२
,, शोथ–२३७
जलमेह–१५४, १८५, १९३
जलोदर–२५०, २६१
जंकेट्–२०८
जंतुदोष–१०१, १५५, १६६
ज्वर–अन्नपदार्थ–२०२
,, आहार–२०१
,, कालिक–२०४
,, गालगुंड–२२४
,, गोवर–२२४
,, टायफस्–२२७
,, डांग्या खोकला–२२४
,, तीन स्थिती–२०२
,, तीव्र–२०३
,, तीव्र कालिक–२०८
ज्वर–देवी–२२७
,, दोषिक–२०,१११,
,, नवज्वर–२०२, २२१
ज्वर–प्रकार–२०२
,, प्रसवोत्तर–२२७
,, बरे होत असतांना–२०५, २१२
,, विषम–२१२
,, संधि–२२६
,, स्कार्लेट–२२३, २८२
,, क्षय–२२,२०४,२१७,२१९,२२०
जीवन मूल्य–४७
जीवनसत्त्व–उद्भिज–१६६
,, न्यूनता–१६६
,, प्राणिज–६
जुलाब-१०४,१०५,२५२,२५४,२५५
जेली–५४
ज्यू–६

झ

झुरणी–१४५,

ट

टायको–फेरॉल–१७५
टायफस–२२७
टॉनिक–१४४

ठ

ठेवण–४८, १४१, २२९

ड

ड सत्त्व–७, १६, १७३, १६७
डांग्या खोकला–२२४
डोहाळे–१११, ११५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त

ताक–६२
तृप्तता–१३९, ४४
त्रिधातु–६, ७, २५, ७८, १६४
त्वचारोग–१०७, २२१. २१९
,, विस्तार–२१

थ

थिआमीन–१७०

द

दमा–२६८
द्रव्य–१५
साम्यावस्था–९७, १६४
दांत–१११, १६७, १७५
द्वादशनी–३०४
दारू (ताडी-माडी)–२६
दीर्घायुष्य–१०९
दूध प्रकार–७८, ९२, २०७

ध

धनुर्वात–२२७
धनुर्वातसमरोग–१७५
धमक–१४१
धमनी कठीणता–१३३, १६३
धातु–(minerals) ८, १८२, १८३
१८४
धान्यें–२०८
धावरें–२२६

न

नत्रसमता–१९९, २००, २०४
नवज्वर–२०२, २११
नसाशूल–१११, १३६, २९०
नसाशोथ–२८९
नाविक–११९
निकोटिनिक अम्ल–१५८
निद्रानाश–१११, २९२
निवळी–६२
निसर्गोपचार–७, २४, ९७
न्यूनता–३
न्यूरॅस्थेनिआ-१२४, १७०, २५०, २८८

प

पचन प्रतिबंध–१०३
पचनीयता–४४, ६०
पथ्यापथ्य–५०
पॅन्क्रिॲटीन–२६७
परमा–२८५, (प्रमेह)
पॅराफिन–२४७
पक्षी–९६
प्रथिन–चुका–१३३
प्रमेह–२३
प्रसवोत्तर ज्वर–२२७
पांडुरोग–(रक्तक्षय पाहा)
पाणी–६३, १०१, १२३, १३९,
१५४, २०६, २९६
पातळ पदार्थ–अर्धवट ७९
णवायु–२९४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पित्ताशयाचे रोग–२६५
पित्तखडे–२६६
प्रिस्क्रिप्शन–२१९
पीठ–९१
पूग–१०८, १८५
प्यूरिन पदार्थ–१५०
पेटकें–१११
पेय–७७,२०९
पेलाग्रा–१५८, १७०, १८९, २४३, २९०
पोटदुखी–१२५. २५१
,, गुबारा–२५१
पोटॅशियम–(पालाश) १८०, १९२, २२२
पोषण–अन्नप्रकार–१५३
,, न्यूनता–३०७
,, रिक्त–१५१, १५३
प्रौढ–स्त्री–पुरुष–३५

फ

फळें–८९
,, टक्केवारी कर्बोदकें–५२
फुप्फुस रोग १७०, १७७
फेपरें–१०, १९, १०७, १४९, १६४, १९४, २९३

ब

ब सत्व–२६, ८७, १६६, १७०, २९०
बटाटे रोग–१५७
बद्धकोष्ठ–(मलावरोध) १०५, १०८
बर्फ–९४
ब्रेड–५३
बॅटिंग–३, १३२, १३३
बस्ती, २०८,
बांधा जड साधारण सडपातळ–८८, १४२, २३०
बालपण–१०९
बाळंतपण–१११, ११६
बाह्यपरिस्थिती–५
ब्रँडी–२१२
बेरीबेरी–३, १७१
बेशुद्धी–३०५
ब्रेनफुड–२८९

भ

भाज्या फळें–१२८
भाजणें–३०६
भूक–१२५
भौतिकोपचार–९८

म

मग्न–८८, १८०, १८४
मधुमेह–३, २३, ९९, १२५, १८९, १९२, २८९, २९२
मनावरील ताण–१२१, १२४
मनोविश्लेषण–२५१, २५६, २९०
मर्फी–४
मलाचे खडे–२४७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मलावरोध–५२, १०५, १०८, २३०, २४५
महारोग–२६
मळमळ–१११
माद–११७
मानसोपचार–९८, २५१, २५६
मालिश–१३५
मांस पातळ प्रकार–८२
,, शिजविणें–९५, ९६
मासिक पाळी–११८, १६३
मासे–९६
म्हातारपण–(वार्धक्य पाहा)
मिग्रेन–२९२
मिनरल वॉटर,२७७
मीठ–१३, ६५, ११०, १३९, १७७, १७८, १८१, २११, २७१,
मुडदूस–४, १११, १७३, १७७
,, प्रकार–१७४
मुरुम–१०७, २९९
मुक्षुद–९३
मूतखडे–२८६
मूत्रपिंडरोग–५८, १०६, ११२, १७०, २२३, २७८
मूत्रमेह (जलमेह)–६३
मूलतत्त्वें–२५, ९७, १६६, १७६
मूळव्याध–२४९
मेद–घडामोड–४८
मेदांच्या चुका–१६५
मेदाम्लें–२४, १६५
मेनिन्जायटिस–२२५
मेनू–१४३, १८३
मेयोनेज–२९७

य

यकृत–अर्क–१८९, २९७
,, विकृति – ५८, १०६, १८५, १८९, २५९, २६१, २६२.
यीस्ट–८२
यूरिआ–२८०
योद–१९१

र

रंग–पानांतील–१८६
रक्तदान–१९१, ३०६
रक्तदाब–११०, ११२, १३३, २७६, २७८
रक्तपित्त–२२
रक्तपिती–३, २१, १७२
रक्तवाहिनी–कठीणपणा– ३२, २७५
,, रोग–२७५, २८३
रक्तस्राव–२१५, २४१
रक्तक्षय–४, २२, २३, १००, १११, १२५, १३६, १७५, १८५, १८७, १८८, २९०
रक्तातिशय–१३६
रक्तातिसार–२५८
रक्तोत्पत्ती–१८६
राक्षस मूर्ति–१९३
रिबोफ्लाविन–१७२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रेफ्रिजरेटर–५४
रोटी–५३

ल

लवणें–१७७, २१८
,, न्यूनता–१६६
लंघन–२, ७, २१, २६, १९४, १९५
लंघनोपचार–२३७
लाळ सुटणें–१११
लिथीमिआ–२९०
लेकुरवाळी–१११, ११६
लोह ८८, १७९, १८३, १८८

व

वजन उतरविणें–१३६
व्रण–अन्ननलिका–२३१
,, आंतडी–२५६
,, जठर २३९, २४०
वाखा–२२६
वांझपणा–१११, ११७
वाढ खुंटणें–१२५
वांति–२३
व्यायाम–१४०, १४४
विक्रिया–२०२
विरोधाभास–१९५
विश्रांति–५९, १३८, १४४
,, उपचार–२८८, २९०
विषमज्वर–२१२
विक्षिप्तपणा (इडिऑसिंक्रसी) १५९
वीर्य–८, १६, ४८, ५९
,, उत्तेजक शक्ती पाहा
वृद्धावस्था (वार्धक्य)–५, १०९, १४८, २७३
वेड–२९०

श

शरीर–ठेवण (ठेवण पहा)
,, द्रव्य समता–६, १५, ९७, १६४
,, धारणा–१४०
,, प्रतिकार–१९७
,, सौष्ठव–१४२, २२९
शर्यती–११९
शस्त्रक्रिया–२६१, ३०१
,, जठर–३०३
शालाकोश ८७
शीत (उष्ण पाहा)
शीत–रक्ती–१९६
शुश्रुषोपचार–९८

स

सडपातळता–१०९, १४१, १४२, २२९, २३०
सहनशक्ति–५५
,, चोथ्याची–५६
सॅलड–९०
,, ड्रेसिंग–९०
संधिज्वर–१४७, २२६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संधिवात–१००,१४७,१४८,१४९,
सॅकॅरीन–२९६
स्कर्व्ही–१७२
स्तन्यपान(लेकुरवाळी)–५,१८,१११,
१९३, ११६,
साखर–गूळ ५१६, २०८
सांठा–८५
सांधे दुखी–१४८
सांधे रोग १४७
सामने–११९
साम्यावस्था–५. ६, ७, १५,१६४,
२२९
स्कार्लेट ताप १७२
स्नान–थंड १४०
स्वादुपिंड १८५, २६७
सिपी डॉ.–३, २४२
सुपुत्र-जनन–११७
सूपशास्त्र–४४, ३१०
सैनिक–११९
सैंपाक–७४
,, घर ३०८
सोडिअम–(सामुद्र) १८१
सोराएसिस–१०७, २९९
स्थूलता–१८, १००, १३२, १४१,
स्प्रू–१८५, १९०, २४३
स्फुर–८८, १७९, १८३

ह

हवामान–४९
हवेसाठीं धडपड–१३१
हळवें मन–१२४, २५०
हळवेपणा–१७, १०७, १२४, १४७,
१५९, १६१, २३६, २४०,२५०.
२५७, २६९, २८९. २९०, २९२
,, अन्नपदार्थ–१३०
हाडदुखी–१११, १७५, १७७
हायपोग्लायसीमिआ–१३१
हिंवताप–२२७
हिस्टेरिआ–
हृद्रोग–१०६, २७०
,, शूळ–२७२
,, कालिक–२७२

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शब्दकोश

Abortion—गर्भस्राव
Acidosis—अम्लातिशय
Acne—मुरुमाचे फोड
Acromegali—राक्षसमूर्ति
Adrenal—अधिवृक्क
Adult—प्रौढ
Alkaline—क्षारीय
Allergy—हळवेपणा
Anaemia—रक्तक्षय
Analysis—विश्लेषण
Angina pectoris—हृदय-शूल
Appendicitis—अंत्रपुच्छ शोथ
Arterio-sclerosis—रक्तवाहिन्यांचा कठीणपणा
Asthenic—सडपातळ, हलक्या बांध्याचा
Ataxia—तोल जाणें
Balanced diet—समतोल आहार
Basic diet—आवश्यक आहार
Beverage—पेय
Biologic value—जीवनमूल्य
Biology—जीवशास्त्र
Bland—क्षुब्ध न करणारा
Body-habitus—शरीराची ठेवण
Body-surface—त्वचा-विस्तार
Brain-food-मेंदुशक्ति-वर्धक अन्नें
Broth—सुरवा
Calcium—खट
Caloric—उष्मैकं
Canned—डबाबंद
Carbohydrate—कर्बोदक
Casts—सुरळचा, गुठळचा
Catalytic—उत्तेजक शक्ति
Cellulose—शालाकोश
Chyle—फेंसकळलेला अन्न द्रव
Clam—कालवे, शिंपले
Constituent—घटक
Consumption—क्षय
Dairy—दुभत्याचा कारखाना
Degeneration—अवनति
Delirium—भ्रम, मस्तक भ्रमण
Demonstrable—व्यक्त
Desensitize—हळवेपणा उतरविणें
Dessert—मुक्षुद
Diabetes insipidus—जलमेह, मूत्रमेह
Dietetics—आहारविज्ञान
Dietotherapy—आहारोपचार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Dificiency—न्यूनता
Digestability—पचनीयता
Diphtheria—घटसर्प
Dish—अन्नप्रकार
Double-boiler—मोदकपात्र
Dynamic action—वीर्य उत्तेजक शक्ति
Dysentery—अतिसार
Duodenum—द्वादशनी
Eclampsia—गर्भाप्स्मार
Elements—मूलतत्त्वें
Emaciation—कृशता
Empyemia—फुफ्फुसावरणकोशांत पू
Energy—काम करण्याची शक्ति
Enzyme—पचनमंड
Erysepalas—धांवरें
Extractive—निष्कर्ष
Food—अन्न
Food-articles—अन्नपदार्थ
Force—पोहे
Function—कार्यशक्ति
Gnat—चिलट
Gonorrhoea—परमा, गरमी
Gout—संधिवात, संधिज्वर
Gruel—कण्हेरी
Gullet—अन्ननलिका, ग्रासिका
Habitus—ठेवण
Helping—समाधान देणारा अन्न-विभाग
Hydropathy—जलोपचार
Hysteria—स्त्रियांतील मनाचा हळवेपणा
Idiosyncracy—विक्षिप्तपणा
Immunity—रोगप्रतिकार-शक्ति
Incompatible—विरुद्ध (भोजन)
Inflammation—शोथ
Insomnia—निद्रानाश
Intoxication—मद, उन्माद
Invalid—रोगामुळें निर्बल
Iodine—योद
Irritable—क्षुब्ध
Irritation—क्षोभ, संतप्तता
Juice—स्वरस
Keep fit—सज्ज रहा
Ketogenic—मेद-प्रधान
Lactating—लेकुरवाळी
Lactation—स्तन्यपान स्थिति
Lathyrism—खेसरी रोग
Leanness—सडपातळता
Life—सजीवता
Life-force—जीवन प्रवाह
Life principles—त्रिधातु
Lime water—चुन्याची निवळी
Lithaemia—मूत्रांतून खडे जाणें
Lobster—झिंगे
Lumbago—कटिशूल
Lupus—त्वचेचा क्षयरोग
Magnesium—मग्न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Malnutrition—कुपोषण
Manganese—मंज
Man Unit—एक प्रौढ पुरुष
Marasmus—झुरणी
Mashed—चेंगरलेले
Measles—गोंवर
Meat press—मांसरसाची दाबणी
Mechanism—यंत्रिणा
Menu (man esse nicht uber-massing)—भोजन-दर्पण
Metabolism—घडामोड
Migraine—डोकेंदुखीचा प्रकार
Milieu—साम्यावस्था
Minerals—धातु
Mineral salts—लवणें
Miscarr'ge—गर्भपात
Mould—सांचा
Muffins—फुगीर बिस्किटें
Mumps—गालगुंड
Naturopathy—निसर्गोपचार
Neuralgia—नसाशूल
Neurasthenia—पुरुषांतील मनाचा हळवेपणा
Neuritis—नसाशोथ
Night-Cap—रात्रीचें पेय
Nursing mother—लेकुरवाळी
Nut—कवचफळ
Nutrition—शरीरपोषण
Obesity—स्थूलता
Oedema—सूज
Oesophagus-अन्ननलिका, ग्रासिका
Omlette—अंड्याचें धिरडें
Organ—अवयव
Organic—सेंद्रिय
Oyster—कालवे, शिंपले
Paradox—विरोधाभास
Personality—स्वत्व
Peuerperal—प्रसवोत्तर
Peuerperium—बाळंतकाल
PH—अम्लक्षारीय विक्रिया
Pharmacy—औषधी शाला
Phosphorous—स्फुर
Physical excellence—शरीर-सौष्ठव
Physiotherapy—भौतिक उपचार
Phthisis—क्षय
Pituitary—अधोरुह
Posture—शरीर धारणा
Potassium—पालाश
Protein—प्रथिन
Protoplasm—शालाद्रव, जीवनरस
Psychotherapy—मनोविश्लेषणाचे उपचार
Puree—बारीक वाटलेलीं अन्नें
Ray therapy—किरणोपचार
Reaction—विक्रिया
Residue—चोथा
Rheumatism—सांधेदुखी, संधिवात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Rickets—मुडदूस
Roughage—चोथा
Salad—पचडी, कोशिंबीर
Satiety value—आहारतृप्ति
Saturated,—तृप्त
Sauce—सांठा
Saute—तुपांत परतलेलीं
Scheme—पूर्व-योजना
Scrambled—कुसकरलेली
Scurvy—रक्तपिती
Skin—सालपट
Small pox—देवीरोग
Sodium—सामुद्र
Soup—रस्सा
Stages—पर्याय
Starch—पिठी
Sthenic—जड बांध्याचा
Sunbath—सूर्यस्नान
Swelling—सूज
Syndrome—लक्षण समूह
Thyroid—घाटापूग
Tolerance—सहनशीलता
Toxaemia—विषदोष
Transfusion—रक्तदान
Twitching—भाग उडणें

पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar